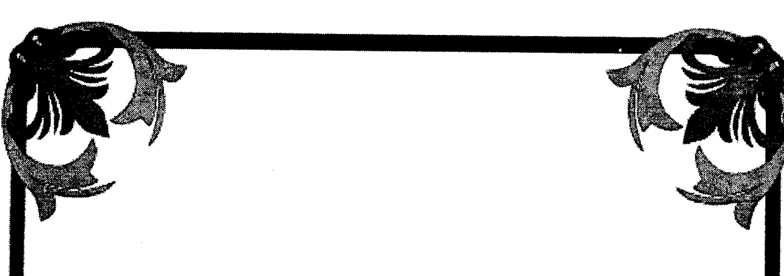


جمال ولا فى الاحلام

ملكات الجمال العربى الأصيل

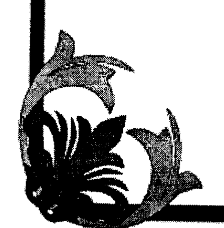
بقلم

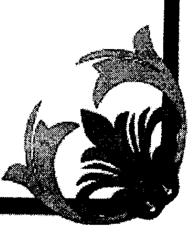
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد

تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢





رقم الإيداع
٢٠٠٣/٣١٥٣

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢



إهـــداء..

إلى كل امرأة مصرية وعربية
الجمال ليس جمال الصورة
لكن القيمة الجمالية تنبع
من داخلنا
فإذا كنا من داخلنا
نحمل الجمال
فإن الجمال سوف
يطفو على وجو هنا
فيرانا الآخرون
غاية فى الابداع.

تقديم

الجمال.. ماذا يعنى للمرأة



عزيزتى حواء أخذت على عاتقى أن أهتم بكل ما يهك ويهم أسرتك مهما كلفنى ذلك من تعب ومشقة وبحث فى الكتب وأنا فى هذا الكتاب بالذات أهتم بجمال المرأة وأرد على تساؤلات حواء حول مفهوم الجمال بالنسبة لها فالكثيرات من بنات جنسى لا يعرفن كيف يظهرن جميلات وهناك من يستسلمن لليأس لاعتقادهن أنهن خلقن بلا جمال أو لديهن بعض العيوب فى الوجه تقلل من هذا الجمال ولكن الحقيقة لا يخلو وجه من وجوه حواء إلا وبه نسب من الجمال يستطيع فن التجمل أن يظهرها ويركز عليها ويلفت النظر إليها والعمل على إخفاء هذه العيوب عن طريق الجراحة أحيانا فمثلا حب الشباب والبشرة الجافة والتجاعيد والبقع الملونة إلى آخر هذه الحالات بالتأكيد لها حلول ولها طرق علاج كثيرة بأسلوب علمى سهل وممتع.

أيضاً الجمال فى كل زمان ومكان وعلى مر العصور حظى بمكانة عظيمة فالمرأة الجميلة استطاعت بسلاح الجمال أن تكون حاكمة تحكم الشعوب لأنها تربعت على عرش قلب الرجل وبالجمال أيضاً لفتت أنظار الرجال وانتقت واختارت وتزوجت وعاشت فى سعادة وهناء.

أعجبتنى مقالة للشاعر عبد الرحمن الأبنودى بدأها بقوله تبدأ الفتاة تعرف أن لكل بنت ثمنها فى الزواج وأن العيوب تقلل من قيمة الزوجة والمهر وغيرها.. تذهب الآن إلى أفراح أقاربها وبنات جيرانها وتستمع إلى الأغنيات أثناء الرقصات فهذه هى رقصة (العجانين) ترقصها الفتاة كأنها تعجن بيديها ووسطها تقول

البنت التى تصف المرأة وتنصح زوجها بالعلاج وتشير عليه بمكان إصلاح عيوبها وترد طفلتنا مع البنات على الراقصة المغنية.

تقول كلمات الأغنية الشعبية

حلاوة العجانين يا سيدى

يا عينى ع العجانين ياسيدى

***

وإللى معاه واحدة «طويله»

يوديها للنجارين

حلاوة العجانين ياسيدى

وإللى معاه واحدة

بطلانة

يوديها للعلافين

وإللى معاه واحدة رغايه

يسلمها للمخبرين

ياعينى ع العجانين

واللى معاه واحدة

كسلانه

يسلمها للحمارين

حلاوة ع العجانين

وإللى معاه واحدة

جصيرة

يشيل عليها شوال طين

وإللى معاه واحدة

بطلانه

يسلمها للعلافين

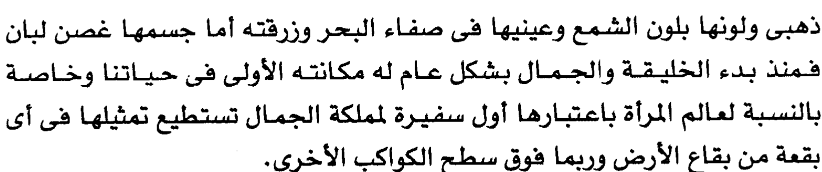
ويا عينى ع العجانين

ولأول مرة بعد سماع الأغنية تبدأ الطفلة التى بدأت تتدور ويخرطها خراط البنات تنظر فى المرآة وتمعن النظر إن كانت «طويلة أو «تخينه» أو «رغايه» أو.. إلخ هذه العيوب وبمنظار الجمال تبدأ تحكم على جمالها.. إذن الجمال موروث شعبى تتناقله الأجيال.. فيقولون عروسه تنور الدار.. أو الطلة فى وشها عبادة.. أو الحلو حلو لو يقوم من النوم والوحش وحش لو يغسل كل يوم أو حلاوتها ربانى.

وصدقينى عزيزتى حواء أنت جميلة وهيا بنا نتجول باحثين عن الجمال فالجمال حقيقة وجدت منذ وجد الإنسان على سطح الأرض.



الجمال منذ الأزل



اختلفت الشعوب كلها فى مفهوم معنى الجمال وكان لكل عصر مقاييسه الجمالية الخاصة ومعاييره الذاتية التى انفرد بها فى الحكم على مدى الجمال.

أما فكرة الجمال الكامل فهى فكرة ليست موجودة سوى فى الخيال والأحلام والحواديت وست الحسن والجمال والشاطر حسن.. فهذه الحدوته بالذات نسجتها المرأة من خيالها وتمنت وهى تسرد أوصاف ست الحسن أن تكون أوصافها هى.. فحلمت بأن يكون شعرها ذهبى ولونها بلون الشمع وعينيها فى صفاء البحر وزرقته أما جسمها غصن لبان فمنذ بدء الخليقة والجمال بشكل عام له مكانته الأولى فى حياتنا وخاصة بالنسبة لعالم المرأة باعتبارها أول سفيرة لملكة الجمال تستطيع تمثيلها فى أى بقعة من بقاع الأرض وربما فوق سطح الكواكب الأخرى.

فكان الفراعنة والإغريق والرهبان يعتقدون أن الآلهة لابد وأن تشبه الإنسان ولكنها تتميز عنه فى طريقة تكوين أجسامها بتناسق كامل وجمال واضح وكان الإغريق أحياناً يضخمون الأيدى والرأس للتماثيل وأحياناً القدم وعضلات اليد والساق حتى كان أول ماتناوله علماء الرياضة اليونانيين هو تحديد النسب المثالية لأجزاء الجسم البشرى مثل النسبة بين الرأس وحجم الجسم ونسبة الذراعين إلى طول الجذع.. وكم يكون طول الساق بالنسبة للفخذ وما هى أفضل صورة للتناسق بين أجزاء الوجه وأجزاء الجسم المختلفة إلى أن وضع العالم اليونانى فيثا غورث نظرياته حول هذا الموضوع لكن الفلاسفة رفضوا مقاييسه وقالوا أن كمال الجسم الإنسانى يستحق إذا جمعنا أجمل الأجزاء وأكثرها تناسقا وصورناها فى شكل واحد معاً.

وقال آخرون إن الكمال مستحيل ويجب علينا الاكتفاء بما هو أقرب إلى الكمال وثار فنانو الاغريق وصرخوا فى وجه علماء الرياضة والفلاسفة وقالوا: إن الجسم الإنسانى يحوى من السحر والقداسة ما يغنيه عن نظريات فيثاغورث وغيره من الفلاسفة لأن أى تناسق مهما اختل توازنه فإن هناك ما يعوض وهو جمال الوجه وصدق التعبير وجمال الأوضاع فى الحركة والسكون وبدأ الفنانون يرسمون أشياء كثيرة لتحطم نظريات الجمال وتقول أن الجمال لا يمكن أن يعتمد على النظريات.

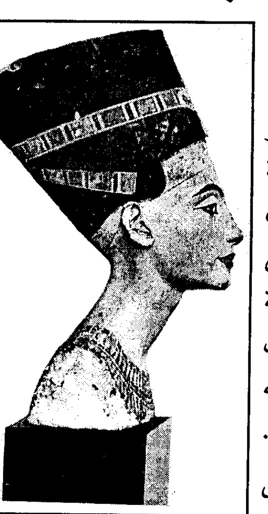


فالرجل عندما ينظر للمرأة ويشعر بجمالها وجاذبيتها فإنه غالبا لا يفكر فى بقية التفاصيل بقدر ما يؤثر فيه الانطباع العام عنها والرجل عندما يحكم على درجة جمال المرأة ربما تحكمه ظروف البيئة المحيطة به وهى مرتبطة بتجاربه وانفعالاته المختلفة طوال حياته ولكن هذه الظروف المتداخلة تشكل فى النهاية نظرته الخاصة للجمال. ولقد يبهرنا وجه أو منظر نعتقد أنه فى غاية الجمال والروعة بينما يشعر غيرنا بغير ذلك وهذه الملاحظة البسيطة التى يدركها معظمنا تبين لنا مدى تذبذب معايير الجمال وعدم ثبات موضوعية مقاييسه التى أرهقت خبراء التجميل فى العالم والدليل على ذلك أن بعض الشواهد التاريخية تؤكد أن العديد من النساء غير الجميلات استطعن جذب إنتباه وإعجاب عظماء الرجال من الملوك والقادة والفلاسفة وليس آخرهم فيلسوف اليونان العظيم «سقراط» الذى ظل حتى آخر أيام حياته يحب امرأة تدعى «كسانته» كانت تحظى دائماً بعنايته الخاصة ولم تكن هذه «الكسانته» جميلة بل على العكس من ذلك.

لكن الذى جعلها تدخل إلى قلب الفيلسوف سقراط ربما جاذبيتها الفائقة وهنا يتضح لنا الفرق بين الجاذبية والجمال فكلمة الجاذبية ربما تكون أعمق وأدق تعبير وهى بالتأكيد غير كلمة الجمال التى نلمسها بل هى شىء من الروح والعقل تزيد الجمال وتظهره فربما هى شىء يتعلق بالصوت ونغماته أو النظرة والابتسامة

أو الفطنة والذكاء أو خفة الدم والدلال وربما الرقة وحسن التصرف أو كل أو بعض من هذه الأشياء وعلى أية حال ليس فى استطاعة كل امرأة أن تكون جميلة - حسناء ولكن فى استطاعة أى امرأة أن تزيد من جاذبيتها وسحرها ربما لا تكون المرأة جميلة المصطلح عليها للجمال البدنى لكن من المؤكد أن هناك شيئاً جميلا جذب إنتباه هؤلاء الرجال العظماء ربما جمال الروح أو مقومات الشخصية أو الذكاء أو فصاحة اللسان أو سحر العيون أو رنة الصوت فكما إنه لا توجد امرأة جميلة بالمعنى الكامل فإنه لا يوجد امرأة قبيحة أو دميمة بالمعنى الكامل بحيث لا نجد فيها شيئاً جميلاً يلفت الانتباه أو يشد الأنظار بل هناك نساء يعرفن كيف يظهرن جمالهن.. لأن الجمال مهما تضاءلت نسبته قادر على أن يطغى ويخفى البشاعة والدمامة مهما كانت - لذلك ستظل السمات الذاتية للمرأة هى الحكم العادل لتحديد درجة جمالها وليست المقاييس المثالية التى وضعها خبراء التجميل لاختيار ملكات جمال العالم فى المسابقات لأننا نعتقد أنه لا يمكن تحديد مستوى جمال المرأة عن طريق هذه المقاييس المعرضة للتطور والتغير حسب طبيعة المجتمعات ومتطلبات العصور المختلفة وإنما سيظل الاحساس بالقيمة الجمالية للمرأة متوقفه على مدى ما وهبها الله من الجاذبية الذاتية ومسحة الجمال الطبيعية الآلهية فكما أن الجمال هو جمال الوجه وجمال الجسم فهو أيضاً جمال النفس وجمال العقل وبذلك سوف يظل الجمال سر أبدياً دون الوصول إلى تعريف لفظى محدود وملموس ولكن سيظل عنصر الجاذبية هو عنصر السحر الرئيسى للجمال والأحساس به لأن الجمال الذى يدعو للإعجاب والانبهار هو جمال العقل والروح جمال الذكاء والصدق جمال التعبير عن الأنوثة جمال الجاذبية والسحر لحواء.

نفرتيتى.. الجميلة جاءت



نفرتيتى الكلمة معناها فى اللغة الفرعونية القديمة.. بهية الطلعة أو التى تسر العين برؤيتها بمعنى الجميلة.. وتى..تى تسير ببطء أو تتمخطر رويدا.. رويدا.. تتهادى.. وكانت الملكة الفرعونية أجمل ملكة جلست على العرش منذ أن وجدت العروش الملكية وتبوأتها النساء.. وأكبر دليل على جمال نفرتيتى هو تمثال نفرتيتى الذي جاء آية من آيات السحر والجمال لأن صاحبته كانت بالفعل حسناء ناعمة الخدين رشيقة القوام ربه للحسن والجمال فى عصرها بل وعلى مر العصور.

واستطاع التمثال النصفى للملكة نفرتيتى أن يشد أنظار فريق العلماء الألمان الذين عثروا عليه نظرا لقيمته الفنية والجمال الباهر الساحر لصاحبته ولذلك تمكنوا بخطة شيطانية محكمة من نقله وتهريبه من مصر إلى بلادهم حيث سلموه لحكومتهم التى عرضته فى متحف برلين وهو يعتبر بحق من أبدع القطع الفنية فى ذلك المتحف لأنه يستهوى الأنظار ويثير الشجون ويدعو إلى التفكير العميق من فرط جماله وسحر روعته.. لأن صاحبته كانت غاية فى الجمال والرقة والرشاقة.

تحليل منطقى

قد يرجع سر جمال ورشاقة نفرتيتى إلى مزاولتها فن الرقص الفرعونى الذى برعت فيه وعشقته إلى حد الجنون بالرغم من أن والدها «عاى» كان من كبار النبلاء فى حاشية فرعون مصر امنحوتب الرابع وصاحب الشهرة الكبيرة بين قادة الجيش والذى لم يسمح لها بممارسة الرقص إلا داخل قصر فرعون فقط وبصحبة رفيقات لها من بنات النبلاء والأشراف وبرعت نفرتيتى فى أداء أمهر وأعقد حركات الرقص وتفوقت على أقرانها إلى أن أصبحت المشرفة المسئولة عن حلقات الرقص فى القصر الملكى الفرعونى.

الجمال الفرعونى.. حضارة وصناعة

منذ أكثر من سبعة آلاف سنة قبل الميلاد عرفت المرأة المصرية القديمة صناعة مستحضرات التجميل ومساحيق الجمال وطرق استخدامها من أجل الحصول على بشرة صافية مشرقة وإظهار مقومات الجمال التى منحها الله لها أو لتعويض النقص الخلقى للنساء اللواتى لم يمنحهن الله قدرا مناسباً من الجمال الطبيعى ولقد كان اهتمام المرأة الفرعونية مركزاً على جمال عيونها فكانت ترسم العيون والحواجب ويتم تلوينها حتى تظهر ملامحها ومعالمها واضحة ليظهر هذا الجزء الحيوى فى أجمل صورة عن طريق التلوين فكانت تحيط العيون باللون الأخضر الزرعى مع استخدام الكحل الأسود لزيادة إيضاح وعمق العيون كما أن مساحيق الخدود كانت تميل إلى اللون الأحمر القريب من البنى أما لون الشفاه فكان اللون الطبيعى.

ولقد تمكن الفراعنة من صناعة استخدام مستحضرات التجميل عرفوا أيضاً طرق علاج شوائب الوجه وإزالة الشعر الزائد وعلاج التجاعيد وطرق الحصول على بشرة صافية أكثر إشراقاً وجمالاً.

فينوس.. إلهة الجمال

شغلت فينوس أفكار الكثير علماء الآثار والفنانين وخبراء الجمال وتضاربت الآراء حول حقيقة شخصيتها ومستوى جمالها فقال البعض أنها امرأة وهمية ترمز إلى آلة النصر ورجح البعض أنها ترمز للآلهة آدتيميس بينما اعتقد البعض الآخر أنها الآلة المحلية لجزيرة «ميلو» إذا صح أنها كانت تمسك بيدها اليسرى تفاحة وهناك فئة من خبراء الجمال تؤكد أن فينوس كانت من الشر وهى فى نفس الوقت ربة الجمال والحب.. وهو الاسم الذى ربما أطلق عليها مجازا من فرط جمالها والذى لا ينكر أحد أنها تستحقه فعلا.

مواصفات ڤينوس

تمثال ڤينوس أكبر قليلا من الحجم الطبيعى لجسم المرأة العادية وقد صنع فى وضع لولبى عجيب بحيث تبدو ڤينوس جميلة جدا من أية زاوية ينظر إليها المشاهد وتقول بعض الآراء أن رأس التمثال نحت على طراز يرجع إلى القرن الخامس قبل الميلاد أما الجسم فقد نحت على طراز القرن الرابع بينما تقول لنا بعض الآراء الأخرى أن مثل هذا التمثال لا يمت إلى العصر الذهبى الفنى الإغريقى إنما هو تمثال حديث نسبياً لا يمكن أن يرجع إلى أكثر من قبل عام ٢٠٠ قبل الميلاد وبناء على ذلك احتار المفسرون فى تحليل أوضاع هذا التمثال العجيب الجميل وخاصة عند ما قيل أن الذراع اليمنى كانت مدلاة إلى أسفل من الأمام وممسكة بطرف الثوب بينما الذراع اليسرى تتكىء على عمود طويل أو ممسكة بالتفاحة (والتى كانت رمزاً للترحيب بالزائرين) عند أهل جزيرة «ميلو» وللسبب الأخير أطلقوا عليها اسم (ڤينوس دى ميلو) بينما تصور البعض الآخر قبل أن يفقد التمثال ذراعيه أن الذراع اليسرى ربما كانت تحمل رمحاً أو ترساً أو تستند إلى عمود أو إلى رجل وأن الذراع اليمنى كانت ممسكه بطرف الثوب.

لكن فسر البعض شكل أوضاع الذراعين بأن إحدى اليدين كانت تغزل أى ممسكه بآلة الغزل والأخرى قريبة من طرف ثيابها فى حركة الغزل أو ربما كانت ممسكة به وهناك من تندر على طريقة تكوين الثديين لهذا التمثال وزعموا أنها لا تدل على أن ڤينوس كانت فتاة عذراء كما أن سيقانها لا توحى بأنها كانت رشيقة أو راقصة أو من صاحبات سيقان السابحات الفاتنات بل وصلت السخرية من هذا التمثال إلى حد أن أحد خبراء التجميل قال أن ڤينوس لو لبست موديل أى فستان من الموديلات الحديثة لأضاعت جهود مصممى الأزياء.

أين تكمن حقيقة الجمال؟



وسواء كانت شخصية ڤينوس شخصية وهمية ترمز لآلهة الجمال والحب عند الإغريق أو حسناء جميلة من البشر وسواء اختلفت الآراء حول شخصية وحقيقة هذه المرأة الجميلة وأيضاً سواء كان الهدف الأول لصانع هذا التمثال هو التركيز على إظهار مدى جمال وجاذبية منطقة الصدر والبطن والحوض ومدى إغراء هذه المنطقة وسواء اختلفت آراء خبراء الفن التشكيلى حول حقيقة أوضاع التمثال ومدلولاتها بالرغم من تطور مفهوم الجمال وتغير معاييره على مر العصور إلا أن تمثال ڤينوس العجيب مازال يحفظ إلى اليوم بدرجات التناسب والتناسق بين جميع أجزائه وتقاطيع وملامح الوجه بدليل أن ذراعيه المكسورتين لم تمنعنا من الأحساس العميق بالقيمة الجمالية لهذه المرأة الغامضة وهذا هو الجمال الحقيقى الذى يطغى على أحاسيس البشر ويشد انتباه كل من يشاهده.

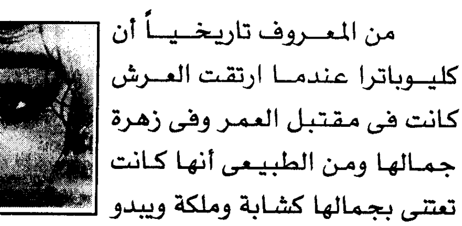
رغماً عنهم جميلة

ومع ذلك سيظل تمثال ڤينوس يحمل سراً محيراً وغامضاً وأن تلك المرأة التى استوصاها صانع هذا التمثال كانت دائماً تشعرنا بالجمال وهو جمال العمل الفنى العظيم إلا أنه من المؤكد أن ڤينوس هى التى جعلت هذا العمل نابضا بالجمال فساعدت الفنان على إتفاق مهاراته اليدوية وإظهار قدراته الفنية الإبداعية فشكراتلك المرأة التى سيظل اسمها على مدى عصور التاريخ ورغم أنف الجميع «ڤينوس دى ميلو» رمزاً لجمال الجسد الأنثوى.

خصائص الجمال الاغريقى..

عرفت الاغريقيات أساليب صناعة واستخدام العديد من منظفات ومنعشات البشرة وقوابض الجلد وتبيض لون الوجه ليظهر ناصعاً مشرقاً وكان أهم ما يتميز به جمال مكياج المرأة الاغريقية هو الهدوء الذى يسيطر عليه اللون الابيض الناصع الذى يظهر منه أحمر الشفاه الغامق كأنه لون الدم أما العيون فكانت باهته وكأنها تنظر من خلف قناع شفاف أما بالنسبة للحواجب فكانت ترسم على شكل هلال يحط بالعيون على شكل نصف قوس وإذا نظرنا للمرأة العصرية وجدنا أن مكياجها لا يختلف كثيراً.

هل كان جمال كليوباترا.. قناعاً؟

من المعروف تاريخياً أن كليوباترا عندما ارتقت العرش كانت فى مقتبل العمر وفى زهرة جمالها ومن الطبيعى أنها كانت تعتنى بجمالها كشابة وملكة ويبدو أنها احتفظت به لمدة طويلة. وهذا هو سر فتنتها فقد وهبها الله قسطا لا بأس به من الجمال على الرغم من أنفها الطويل المجدوب وفمها الكبير إلا أنها كانت تحاكى زينتها الملكة الفرعونية «إيزيس» بل وكانت تحمل جميع شارات «إيزيس» مما جعل أنطونيو يعلن رسميا أن كليوباترا هى ملكة الملوك بينما قال عنها المؤرخ «بلوتارخ» أنه لم يوجد لجمال كليوبترا نظيرا ويؤيد ذلك الرأى صورها على نقودها - العملة المعدنية فإن كان من الممكن أن نتخيل فى هذه الصور شيئاً من الحيوية الكامنة فى نظرات هذه الملكة فإن هذه الصورة نرى أن ملامح «إيزيس» الجديدة كما كانت كليوباترا تدعو نفسها فقد كانت صاحبة ملامح حادة لا يمكن أن تكتسب شيئاً من الجاذبية إذا لم تنعشها الابتسامة وبريق العينين.

لكن فى الحقيقة يبدو أن سر فتنة كليوباترا التى أسرت قيصر ثم انطونيو كان رقة وعذوبة حديثها يزيدهما حلاوة الصوت ودلال النغم وسرعة البديهة

والشخصية القوية الجذابة وعلى أى الأحوال كانت كليوباترا حريصة دائماً على العناية الفائقة بمستوى جمالها وأناقتها لدرجة أنها عندما ذهبت إلى مقبرتها اصطحبت معها مصففة شعرها «إيراس» وخادمة مخدعها خارميون ويقال أن هذه الملكة الأنيقة ابتكرت قناعاً لتجميل بشرة الوجه وكانت حريصة على استخدامه بانتظام وهذا القناع القديم مازال مستعملاً حتى اليوم فى عالم التجميل ويعرف باسم «قناع كايوباتر».

وكان يتكون من:

٣ ملاعق من الحليب الطازج مضافاً إلى هذه المقادير ٣ ملاعق من حجر الصوان ونصف ملعقة من عسل النحل ثم تخلط هذه المواد جيداً لتوضع فوق بشرة الوجه والعنق وتترك لمدة نصف ساعة تقريباً ثم تزال بالماء الفاتر من أجل الحصول على بشرة صافية نضره.

مميزات الجمال الرومانى

تتمثل أساساً فى شفافية طاغية لبشرة الوجه يحددها نصاعة بريق الوجه ويقال أن المرأة الرومانية هى أول من استخدم قناع البيض فى ذلك الوقت لعمل قناع لتجميل بشرة الوجه.

البيضة الذهبية.. امرأة هندية

منذ قديم الزمان عرف الهنود قيمة جمال الوجه وطرق العناية بالبشرة فاستخدموا العديد من الزيوت والدهانات فى عمليات تدليك الوجه وكذلك العديد من الوصفات الشعبية من أجل المحافظة على نضارة البشرة والحصول على الجمال الهندى الطبيعى ويرجع عهد هذه الوصفات الجمالية إلى القرن الثانى والخامس الميلادى تقريباً ومعظمها يعتمد على الزيوت الطبيعية والفواكه وبعض الخضروات وأكبر دليل على حرص الهنديات على استخدامهن لهذه الوصفات القديمة حاليا فى جميع مقاطعات الهند أنهن لا يستعملن مستحضرات التجميل الصناعية لدرجة امتناعهن عن استخدام الأنواع الحديثة من الصابون فى عمليات تنظيف البشرة لاعتقادهن بأنها تسبب الأضرار والاصابة بشوائب البشرة.

وفى الهند يطلقون على الوجوه الجميلة للنساء والفتيات الهنديات عبارة «البيضة الذهبية» وجمال البيضة الذهبية هو تعبير عن المستوى الرفيع للجمال الهندى الذى كانوا ينافسون به عام ٢٠٠ ميلادية موضة جمال «كليوباترا» التى ظلت شهرتها تجوب أنحاء العالم منذ عام ١٩٣ ق.م حتى عام ٣٠ ق. م والتى كانوا يعتبرونها موضة قديمة فى الهند خلال القرن الثانى الميلادى وأخيراً تأكد لخبراء التجميل أن أهم المميزات الجمالية لهذه البيضة الهندية أنها ستبقى طول العمر وعلى مر الأجيال دون أن تفقد قيمتها الجمالية بالرغم من طابعها الكلاسيكى حالياً. وقد استطاعوا فعلا الاستفادة من تلك الوصفات. الشعبية الهندية التى تؤدى إلى المستوى الرفيع لجمال البيضة الذهبية وأدرجوها ضمن وسائل التجميل الحديثة والمستخدمة حاليا فى أرقى معاهد التجميل.

خصائص الجمال الهندى

تتلخص مميزات البيضة الذهبية فى الحصول على بشرة نقية صافية خالية من الأفرازات الدهنية لها لون أسمر حيوى ممزوج بقليل من الأحمرار الطبيعى والعيون واسعة براقة لها رموش طويلة سوداء شعر طويل قوى وكثيف لامع وجه دقيق وصغير بيضاوى الشكل.

بعض الوصفات الشعبية الهندية:

هناك العديد من تلك الوصفات الشعبية المستخدمة فى الهند حاليا والتى استخدمتها الهنديات منذ قرون بعيدة للحصول على بشرة نظيفة ناعمة وأشهر هذه الوصفات.

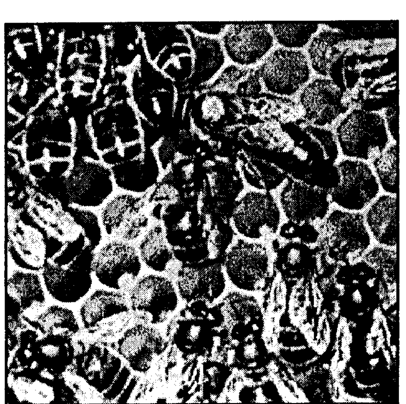
النظافة ونعومة البشرة:

تظهر أهمية هذه الوصفة فى قدرتها على امتصاص جميع الأتربة التى تسد مسام البشرة وبالتالى تحفظها من الاصابة بالحبوب أو الأمراض الجلدية التى تصيب الوجه نتيجة لعدم نظافته وتتكون هذه الوصفة.

(نصف كوب دقيق + ملعقة زيت زيتون) ويعد الخلط جيداً تدلك بشرة

الوجه بهذه العجية بواسطة أطراف الأصابع فى حركات دائرية مستمرة على جميع أنحاء الوجه لمدة كافية ثم يغسل الوجه بالماء البارد فوراً.

للحصول على بشرة صافية براقة:



تتكون الوصفة من كوب لبن حليب يغـ.س فيها كيس مقفول من القماش الموسلين يحتوى على كمية من نخالة الدقيق «الردة» وتدلك به البشرة عدة مرات وتكون النتيجة النهائية هى الحصـ.ول عل بشرة ناعة الملمس تماماً بعد ذلك يمكن استخدام قناع للوجه مكون من ملعقة عسل نحل + بياض بيض واحدة + ٣ ملاعق دقيق وتفرد العجينة فوق الوجه وتترك لمدة ربع ساعة ثم تزال بالماء الفاتر والنتيجة العامة هى الحصول على بشرة صافية براقة.

عيون الغزلان:

تسمى العيون الجميلة فى الهند بعيون الغزلان نظرا لا تساعها وأسلوب الماكياج المستخدم فى تجميلها وللحصول على هذا الجمال ترسم العيون بواسطة الكحل فقط وهى من المواد الطبيعية بحيث يكون بطول الجفنين العلوى والسفلى ثم يلتقى الخطان على بعد مناسب من زاوية العين الخارجية حتى تبدو العين مثل ثمرة اللوز.



أحمرار طبيعى للخدود والشفاه:

نظرا لأن المرأة الهندية لا تستخدم مستحضرات التجمل الصناعية فإنها تستعمل خلاصة (ثمار البنجر) والفراولة والبرقوق الأحمر فى عملية

تلوين الخدود والشفاه من أجل الحصول على اللون الأحمر الطبيعى كما أنها تستعمل طرقا أخرى طبيعية لزيادة مرونة الشفتين وذلك عن طريق تدليكها بزيت الزيتون الدافىء.

تدليك الوجه على الطريقة الهندية:

تتميز طريقة تدليك الوجه عند الهنديات بأنها تنشط الدورة الدموية وتكسب البشرة إنعاشاً ومرونة وحيوية بأسلوب طبيعى لأنهن يستخدمن قطعة نقود من الفضة فى أداء عملية التدليك بعد غمسها فى مسحوق الدقيق أو الارز وتستمر حركات التدليك بالنقود إلى أن يتصاعد الدم إلى خد الفتاة وترتفع درجة حرارة البشرة وهى بذلك تعالج حالات شحوب البشرة واصفرار لون الوجه.



استفسرى عن جمالك

هل يجفف الصابون البشرة؟

من البديهى أن يشغل هذا السؤال عدداً كبيراً من ذوات البشرة الجافة بنوع خاص لكن الصابون إذا أحسن استعماله لا يجفف البشرة أبداً شرط أن تكون نسبة المواد الكلسية فيه قليلة.. من هنا، يمكن القول أن معظم أنواع صابون التجميل المعطر لا تحتوى إلا على نسب مدروسة من المواد التى قد تساهم فى جفاف البشرة فإذا كانت بشرتك جافة أو تميل إلى الجفاف أو حتى حساسة فعليك استعمال الصابون الخاص بها وليس الصابون العادى المخصص لذوات البشرة الدهنية أو الطبيعية.

استعملى الصابون وحده..

فى الحمام استعملى الصابون وحده ولا تضيفى عليه أى مادة مطهرة، حتى ولو كانت بشرتك دهنية كى لا تسىء إليها المستحضر الوحيد الذى يمكن أن تضيفية إلى صابون الحمام هو الأسانس الحقيقى.

بعد الحمام اغتسلى جيدا بالمياه النقية ففى المياه الكلسية كمثل مياه بعض المدن لا تذوب الرخوة بسرعة فيها فما أن تمتزج بدهون الجلد والكلى حتى تتكون طبقة رقيقة تلتصق بالبشرة إذن من الأفضل أن تغتسلى بعد الحمام بالدش جيدا وأن تجففى جسدك بالمنشفة وألا تدعى المياه تجف تلقائياً على بشرتك.

ما هى أهمية وفعالية التدليك بالصابون؟

بالدرجة الأولى التدليك بالصابون يخلص البشرة من الخلايا الميتة الملتصقة بها والتى لا نراها بالعين المجردة ولا حتى نشعر بها كما أنه يخلص البشرة من آثار العرق والغبار والبكتيريا وينصح به بنوع خاص لذوات البشرة الدهنية أو الطبيعية.

والتدليك بالصابون يتم إما بواسطة كف الحمام الذى نبلله بالماء ونمزجه بالصابون أو بواسطة الليفه الخاصة والمصنوعة من مواد طبيعية وهى تباع بالصيدليات وبائعى مستحضرات التجميل وهنا يجب أن نختار الليفة فيجب ألا

تكون ناعمة وأن تنقع فى المياه الحارة بعد عدة ساعات قبل استعمالها للمرة الأولى.

بعد استعمال كف الحمام أو الليفه إغسليها جيداً بالمياه النقية وعلقيها كى تجف تماماً.

للظهر استعملى الليفة الطويلة أو فرشاة الحرير بعد فركها بالصابون المبلل بالمياه.

حرارة المياه

كلما كانت حرارة المياه ساخنة، كلما كان الصابون أكثر فعالية بالنسبة للبشرة الجافة، استعملى فقط الصابون مع المياه الدافئة وتذكرى أيضاً أن فرك البشرة بالصابون يعادل التدليك وينقى البشرة فى العمق.

هل من المناسب غسل بشرة الوجه بالصابون؟

أطباء الجلد واخصائيو التجميل يجيبون عن هذا السؤال بنعم إذا كانت البشرة طبيعية أو دهنية أما بالنسبة للبشرة الحساسة والبشرة الجافة أو المائلة للجفاف فهناك أنواع من الصابون دون صابون أى الصابون الخاص الذى يسمح بالمحافظة على الاحتكاك المنعش مع الماء.

ولكن من المفضل أيضاً إتباع عملية غسل الوجه بالصابون وبالحليب المنظف الذى ينقى البشرة ويعمل فى عمق الخلايا الأمر الذى يعجز عنه الصابون فى معظم الحالات.

وصفوها عبر العصور.. فقالوا...

بين الجدران تقبع المرايا ننظر فى داخلها فنجد صورنا رائعة إننا نحن النساء نحلم بوجو هنا تجملها ألوان الحياة نحلم بوجه طفولى رائع الملامح أبيض بلون القمر بهى كاشراق الصبح الندى متورد بلون الورود الزاهية.

كئيبة تلك المرآة نريد أن نحطمها لو نشعر لحظة بأن شعرنا يشيب يصبح بلون النهار نكتئب تداهمنا أحزان المساء لو انطفأ بريق الوجه وتشعبت تعاريج البشرة تعلن فى تحد صارخ أننا لم نعد نمتع الناظرين فنصرخ فى المرآة.. لابد أن هناك بديلاً لا تتركينا نعانى هكذا.

إنها نفسية المرأة التى تفرح بالجمال وتنزوى وحيدة لو ضاع هذا الجمال فدعينى حواء أقلب فى صفحات جمالك عبر العصور.

هم يفضلونها بيضاء

بالتأكيد الإنسان القديم الذى عاش ما قبل أيام العصر الحجرى عرف أنواعا مختلفة من التزين ولكن عندما قلبنا فى صفحات التاريخ المنسية وجدنا معلومات أكثر تفاصيلاً وكلها من قلب مصر أم الحضارة فالفكر عند المصريين القدماء لا يموت ولا ينتهى لذلك كان لابد أن يحافظوا على الجسد بعد الموت وذلك بصنع المواد الضرورية للتحنيط وقد وجدت وصفات وتركيبات بأعداد هائلة منقوشة وزخارف ملونة فوق جدران المعابد والمدافن القديمة وقبل أن تستعمل الزينة الفردية كانت تستعمل فى المواسم الدينية.

فى هذه الأثناء وحوالى القرن الثانى والثالث قبل الميلاد ظهرت موضة ما لبثت أن دامت بعدها آلاف السين هذه الموضة تقتصر على أن يكون لون المرأة ناصع البياض أكثر مما يمكن لأن البياض يعادل الجمال الثمين والسريع الزوال بمعنى الأحساس.

عشبة «الليس»

هذه العشبة تتصدر واجهة الجمال فكل شىء يبرز الجمال هو صالح ونافع مثلا: العلامات على شكل رسومات صغيرة والتى بإمكانها أن تخفى نوعاً من عيوب البشرة وهناك أيضاً الدائرة الخضراء التى تزين ما حول العين وهناك تسريحات الشعر الضخمة التى تجعل الوجه يبدو صغيرا وهذه التسريحة التى كانت تعطى للوجه التعبير المميز.

أما بخصوص الحواجب فهى مرسومة بواسطة ريشة والعروق يبرزها اللون الأزرق فالمصريون حولوا المواد الأولية إلى مواد للتجميل أما المواد الأولية فقد أتت من الهند ومن المنطقة العربية بواسطة القوافل التى عبرت مسافات طويلة أما التجار الفينيقيون فإنهم نشروا مواد التجميل المصنعة على سواحل عالم ذلك العصر وهذا النوع من الاحتكار تحتفظ به مصر إلى بداية القرن الميلادى الأول وتأثيرها على العديد من البلدان الساحلية.

جميلات قرطاجة

أما جميلات قرطاجة فقد استعملن لتزيين عيونهن الكحل العربى أما خدودهن وشفاههن باللون الأحمر وهذه الأخيرة تبدأ من أسفل الأنف.

اليونانيات

أما بالنسبة إلى اليونان. فقد كانت تصلها مواد التجميل من «مصر» فاليونانية كانت هى الأخرى تتبع كل الارشادات التى تساعد على بياض البشرة وكانت تكحل عينيها باللون الأسود.

فن الزينه

لعبت اليونان دوراً فى نشر مواد التجميل الشرقى بسرعة فائقة وبذلك غزت روما بفنونها وثقافتها الأدبية فى عهد حكم «نيرون» أظهر «بلين» فى كتابه «القصة الطبيعية» لوائح مرضية وتركيبات عديدة بالنسبة إلى التجميل وقد سبقه قبل ذلك «أوفيد» فى كتابه الذى أعطى عدة معلومات حول استعمال خلال العيون لأنيقات روما

طرق التجميل القديمة

فى كل زمان ومكان المرأة هى التى تسعى خلف ما يجعلها جميلة فطرة فطرت عليها لأنها تعلم جيداً أن آدم لن يرتبط بها ويتزوجها إلا إذا كانت جميلة فى عينيه فهى تحاول كثيرا أن تضلله من أجل مصلحة المجتمع وبناء أسرة وقديما كان البياض هو الذى يتحكم فى جمال المرأة لذلك نجد أن الغناء كان دائماً من حظ البيضاء فيقولون:

البت بيضا - بيضا .. بيضا
البت بيضا وأنا أعمل إيه
البت بيضا عايزه الفلوس
وجنتينى يا حلوة يا بيضا

من هنا سعت المرأة سعيا لأن تكون بيضاء وحتى تصل إلى هذا الهدف كانت تستعمل الطرق التالية:

حمامات البخار والتدليك بالزيت:

حمامات البخار وفى أثناء الحمام كان الماء يسكب بالتناوب تارة ساخنا وتارة بارداً وهذه العملية يتبعها التدليك بالزيت ولأن كل هذه الأشياء غير كافية فالمساعدة التى كانت تقوم بعملية التزيين كانت تستعمل «ماء النخالة الذى يساعد على تليين الجلد وتتبعها بحمامات أخرى من حليب الأتان أى أنثى الحمار التى تكسب البشرة لونا يشبه لون الصدف بمظهره ولمعانه.

البيض والشعر والعسل:

وهناك لوائح أخرى تحمل فى طياتها المعلومات التى تفيد «الرومانيات» ومنها تلك التى تمتزج فيها مواد مثل البيض والشعير أو الصمغ والعسل أو البصل.

القناع الليلى

يستعمل القناع الليلى على أنواعه منه المصنوع من معجون دقيق الفول أو الأرز ولب الخبز المغطس بالحليب.

مواد التجميل الأولى فى المتاحف

العادات الرومانية فى ما يختص بمواد التجميل تتبعتها نساء الطبقات الراقية فى الامبراطورية الرومانية وقد وجد فى المدافن الفرنسية - الرومانية قارورات للعطور وعلب لظلال العين أما فى متحف مدينة «مايناس» فهناك رشاشة للبودرة وهذه من أقدم الأدلة التى وصلت حول أدوات الزينة المستعملة.

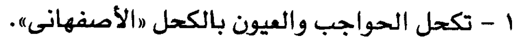
المعاهد الأولى للتجميل

فى أوائل قرن العهد المتوسط بدأت موضة «الماكياج» تختفى فى فرنسا لكنها استمرت فى إيطاليا وبيزنطة أما فى العالم العربى فقد وصل التزيين إلى مرتبة رفيعة بحيث كانت النساء العربيات من الطبقات الراقية يقضين فترات من

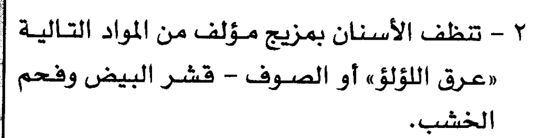
أوقاتهن فى حمامات التزيين وقد كانت المرأة تجلس لعدة ساعات فى غرفة البخار ويلى ذلك التدليلك بواسطة قماش من «السيف» مبلل بمادة التراب الصلصالى» بعد الاغتسال بالماء يتم غسل الشعر وتدلك كواحل الأرجل عند الصباح.

التجميل عند المرأة العربية

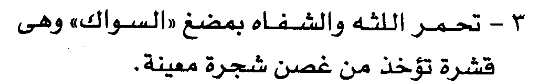
أما الاهتمام بتزيين الوجه عند المرأة العربية فكان كالتالى:



١ – تكحل الحواجب والعيون بالكحل «الأصفهانى».



٢ – تنظف الأسنان بمزيج مؤلف من المواد التالية «عرق اللؤلؤ» أو الصوف – قشر البيض وفحم الخشب.



٣ – تحمر اللثه والشفاه بمضغ «السواك» وهى قشرة تؤخذ من غصن شجرة معينة.

٤ – ترش بودرة حمراء بطريقة ناعمة على الخدين.

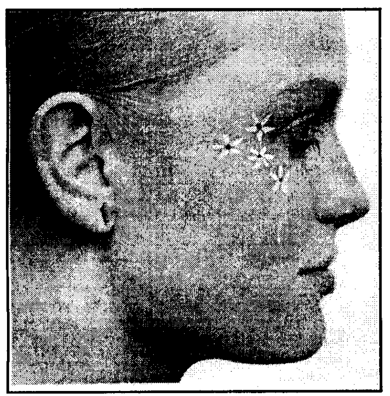
فى القرن الثانى عشر

فى القرن الثانى عشر بلغ الرقم القياسى للحمامات إلى خمسة آلاف ومن بين هذه الحمامات ما يختص بالرجال ولم تكن هناك أسعار معينه وأرقامها تتراوح حسب متطلبات الزينة أما فى العهد الوسيط فقد كان دور مواد التجميل ضعيفا أما صفاتها فبقيت ضمن المتطلبات السابقة أى أن المطلوب من السيدة الجميلة أن يكون لها بشرة ناصعة البياض ذات الون شفاف أما الماكياج فلم يعد نموذجاً إلا للفنانات ومع بداية القرن السادس عشر عاد الاهتمام بتنظيف البشرة وتزيينها إلى الأزدهار.

سيدات «ڤينيسيا»

فى عصر النهضة فى ايطاليا بقى لون البشرة هو الشغل الشاغل أى أن يكون ذا لون أبيض بدون لمعان فتدهن البشرة بمستحضر «اسبيداجى» للتبييض فى النهار أما فى الليل فقد كانت نساء مدينة «ڤينيسيا» يضعن على وجوههن قطعة من لحم العجل النىء المغطس فى الحليب أما بالنسبة إلى الايطاليات فقد أصبحت عملية التزيين موضة وضمن أسس العادات التقاليد وقد كان مقبولاً جداً أن تضيف المرأة مسحة الجمال بهذه الطريقة - فكانت الأسر تتبادل ما بينها من جيل إلى جيل اللوائح التى تحمل فى طياتها نصائح عن التجميل وأكثر هذه المواد أى مواد التجميل كانت تصنع فى البيوت.. إنما لم تكن لتصل إلى مستوى التركيب الجيد فكثيرا ما كانت ألوان الظلال تسيل على الوجوه ولم يكن بإمكانها أن تثبت على البشرة حتى تحت درجة حرارة معينة وسرعان ما تبدو وجوه سيدات ڤينسيا باهته.

رسومات على الوجه



فى الفترة ما بين ١٦٠٠ ، ١٧٠٠ اجتاحت عادات التزيين وفنون التجميل الايطالية فرنسا. الموضة بقت للوجه الأبيض والذى لا يلمع.

واستعمل لابراز اللون نقط على شكل «الذبابة» ومنها تشكيلية من الرسومات المختلفة التى تشبه النجوم أو الهلال وكل واحدة من تلك الرسومات أو الأشكال تحمل لقبا حسب الموضع الذى ترسم عليه ويمكننا ملاحظة تلك التى تلقب «الجلالة» والتى توضع على الجبين وتلك «العاشقة» التى توضع قرب العين «واللبقة» على الخد أما لقب «الوقحه» فهى تلك التى توضع على حافة الأنف «والمحتالة» فهى التى وضعت قرب الفم أما علامة «السارقه» فهى كل علامه تخفى حب الشباب الذى يظهر على الوجه.

الباريسيه

فى القرن الثامن عشر، الصالة الفرنسية تفرض نفسها وتزدهر فى جميع أنحاء أوروبا بفضل الموضه والأناقة والرفاهية وبإمكان «مونتكسيو» أن يقول: عندما تكونين سيدة فى باريس ليس بامكانك أن تكونى كذلك فى مكان آخر.

إن حلم كل سيدة رفيعة المستوى فى أوربا هو أن تلقب بالباريسية من حيث الفكر والجمال فازدهرت تجارة «الظلال» وبالنسبة إلى الحمرة فقط كانت فرنسا تبيع مليونين فى السنة وهذا شىء جيد بالنسبة إلى ذلك «العهد» فإذا كانت طلبات زبائن صانعى علب الظلال تتكاثر فتتزايد فبالمقابل يبدو أن زبائن صانعى مواد التجميل تبقى محدودة وبعيدة عن نطاق الطبقة ما تحت المتوسطة فثمن علبة الحمرة وصل ثمنها إلى «لويس» وهى عملة فرنسية قديمة بقيمة ٢٠ فرنكا فليس بإمكان الكل أن يصرف مليون فرنك فى السنة على مواد التجميل مثل المركز «دى بومبادور».

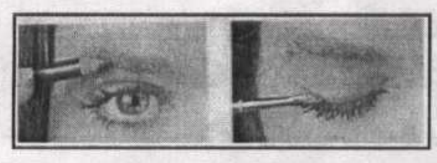
اللون الأحمر

فى ذلك العهد كان اللون الطاغى هو الأحمر وكان يوضع على الخدين ذوى اللون البارد بسبب البياض الناصع وفى النهار وحتى الليل وكذلك كان اللون الأحمر هو الطاغى بالنسبة إلى موضة الثياب وأكثرية هذه الثياب كانت تلبسها الطبقة البرجوازية وما علينا إلا أن ننظر إلى لوحات «نانييه» فى ذلك العهد.

المرأة الخجول

المرأة الخجول ذات اللون الشاحب تضاهى بمظهرها أى امرأة أخرى تزينت وتحلت بأبهى المظاهر أما الماكياج الصارخ فقد حكم عليه بالأعدام ولم تعد هناك موضة الشعر المستعار ونشر البودرة فوق الشعر لكن هذا النمط من الحياة ولم يدم طويلاً وما هى إلا فترة وجيزة حتى عادت حكومة المديرين وهى حكومة وجدت قديما فى فرنسا والقنصلية والامبراطورية لتستأنف سيرها فى مضمار الفنون والعطور والتجميل ولكن الثورة كانت قد أسرعت فى التغيير الذى مهد لسنوات ١٧٨٥ وما بعد.. بذلك لم يعد أى شىء كما كان فى العهد الذى ولى.

الجمال الرومانطيقى



فى منتصف القرن التاسع عشر من العهد الرومنطيقى بقى اللون الأبيض بشفافيه الثلج والذى يشبه لون الصدف هو الطاغى وكذلك التزيين الذى يميل إلى الطبيعية وصل إلى قمة مجده ويبقى الأعداء الميتون للون البشرة وهم الشمس والهواء والمطر.

لم تعد الأنيقات يكتفين بالماكياج الشاحب بل بدأن بالانقطاع عن الوجبات الغذائية وذلك بشرب عصير الليمون للوصول إلى اللون الشاحب والعيون الذابلة «المشروحة» ذات الدوائر السمراء. أما الماكياج الصارخ فأصبح من اختصاص الممثلات وفى سنة ١٨٦٢ كتبت «لولا مونيتز» فى كتابها «فن الجمال» تنصح باستعمال اللحم النىء وبياض البيض كقناع ليلى ليبدو اللون شاحباً كالنساء الانجليزيات فى عهد الملك جورج الأول.

الجمال العصرى



ديمقراطية العناية بالتجميل والتزيين مشتقاته فى هذا المضمار هى أحد العوامل المميزة فى عصرنا هذا وهذا العامل أى عامل الانفتاح فى مضمار التجميل متعلق بالتطورات العلمية والتقنية فى عصرنا هذا مثال فرع جديد فى الكيمياء.

وهو فرع البيوكيمائية وهذا الباب يفتح إمكانية عزل الڤيتاميات بداية ذلك كانت عام ١٩١٢ وبتوضيح طبيعة الافرازات للغدد الصماء والهرمونات التى تستخرج فى المستقبل بطريقة صناعة وابتداء من عام ١٩١٨ أصبحت مراهم التجميل وظلال العيون والبودرة

بمتناول الجميع أما الحمرة فقد اكتسحت العالم كله ففى الوقت الذى تبرز فيه وفرة الانتاج أكثر فأكثر تتزايد الطالبات وتصبح ضمن ضروريات الحياة عند العديد من الناس.

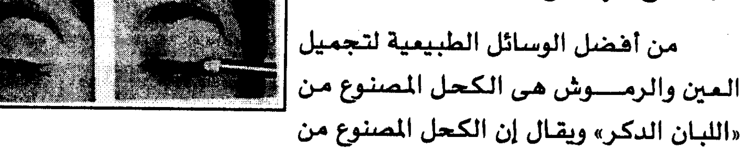
كيف تجملين وجهك؟

للماكياج قواعد وأصول يجب إتباعها لإخفاء العيوب فى وجهك لأنك إذا أسأت استعمال الماكياج فقد تبرزين هذه العيوب أكثر مما تعملين على تجميلها.

وإليك فيما يلى الطرق الصحيحة المتبعة لاخفاء العيوب وإظهار جمالك أكثر.

لتجميل العين

الكحل البلدى:



من أفضل الوسائل الطبيعية لتجميل العين والرموش هى الكحل المصنوع من «اللبان الدكر» ويقال إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوى رموش العين.

الماسكرا:

يفضل عدم الإكثار من استعمال الماسكر لأن ذلك يضر بالجفون والرموش ويجب تجنبها تماماً فى حالة ظهور أى أعرض تثير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيج الجفون والطريقة الصحيحة لاستخدام الماسكرا تكون بدهان الرموش بالفرشاة ابتداء من الجذور إلى النهايات ويبدأ أولاً دهان الجفن العلوى مع تغميق العين ثم دهان الجفن السفلى.

ولعمل مكياج للعين أتبعى الآتى:

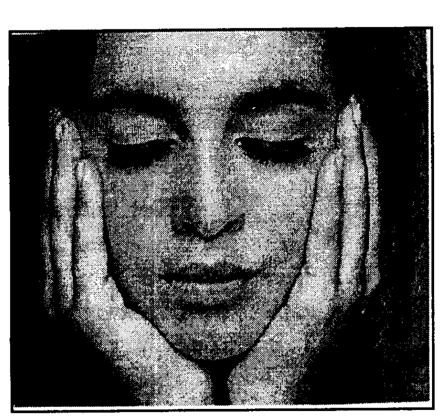
- إذ كانت عيناك متقاربتين أو صغيرتين يمكن إخفاء هذا العيب بأن تضعى الماكياج على الشكل التالى:

- ارسمى بقلم الكحل مثلثا من وسط العين وعبر الجفنين الأعلى والأسفل على أن يلتقى خطاه فى زاوية العين الخارجية ثم ظلليه.

- إذا كان جفنك غليظا وواضحا ظلليه بأكمله.

- للحصول على رموش لا تسيل الطريقة هى فصل الشعيرات بعد استعمال (الماسكرا) بواسطة فرشاة أو مشط خاص بالرموش.

لتجميل الأنف



- إذا كانت مسافة ما بين العينين متسعة جداً بحيث يبدو أنفك عريضاً فى الجزء الأعلى منه استعملى كريما أغمق من الكريم المستعمل للوجه وضعيه بشكل مثلث يبدأ عند زاوية العين ويلتقى بالحاجب.

- أما إذا كان أنفك أفطس ضعى الماكياج الغامق أيضاً على شكل مثلث على كل جانب من جانبى الأنف بحيث تكون قاعدة المثلث على رأس عظمة الأنف ورأسه يتجه باتجاه الخدين.

ملكات الجمال العربى الأصيل



عرف العرب منذ قديم الزمان قيمة الجمال البشرى فقد كانوا ذواقين للجمال بطبيعتهم وأشتهرت الكثيرات من النساء العربيات بالمستوى الرفيع الراقى من الجمال منذ ما قبل الجاهلية وبعد الإسلام. لدرجة أن شعراء الجاهلية كانوا يشيدون دائماً بمحاسن ومفاتن النساء العربيات وتغزل الشعراء فى جمال المرأة العربية وكتبوا عنه الكثير شعرا ونثرا وقالوا عن الجمال أنه الحسن فى الوجه صباحة وفى البشرة وضاءة وفى القد رشاقة وفى الأهداب طول وفى الأعين دعج وفى الشعر استرسال وفى الخد نعومة وفى الجيد هيف بينما عجز الآخرون عن وصف تعريف الجمال بهذه الصورة الدقيقة.

إننا لا نستطيع حصر النساء العربيات الجميلات لأن هناك الكثيرات منهن أشتهرن بالحسن والبهاء منذ ما قبل الجاهلية مثل «بلقيس» ملكة سبأ وابنة أعظم ملوك اليمن والتى كان جمالها هو أكبر من أن يوصف فقد اشتهرت بالجمال الباهر والذكاء الخارق وكان لها عرش عظيم هو سرير ضخم من الذهب والفضة مرصع بالجواهر النفيسة ولنا أن نتخيل كيف تكون الصورة الجمالية لامرأة رائعة الجمال والذكاء عندما تجلس فوق أجمل وأعظم وأثمن محاسن على الكرة الأرضية بالقطع سوف نعجز عن وصف ذلك الجمال المبهر الذى يخطف الأبصار والقلوب والعقول معاً.

وهناك أيضاً الملكة «سميرا ميس» التى استطاعت أن توسع حدود امبراطوريتها من بابل وآشور إلى أرمينيا شرقا وحتى مصر غرباً ويرجع ذلك إلى فرط جمالها وسحر عيونها وبشاشة وجهها وحلاوة شعرها الطويل الأسود الذى يصل إلى قدميها فسعى إليها ملوك الأرض بعد أن أصبحت معبودة جنودها لدرجة أنها بمجرد ظهورها بين خطوط الجنود تثير حماسهم وتلهب قلوبهم فيندفعون إلى القتال بشراسة منقطعة النظير بعد مشاهدة وجهها الرائع وهى بذلك كانت تعتبر الخيال الذى يراود أحلام الرجال.

قبلة الموت

عندما كانت سميراميس تتفقد ميدان القتال سمعت أنين جريح يحتضر ولما تقدمت نحوه لم يكد يرى وجهها الساحر وابتسامتها العذبة حتى أضاءت أسارير وجهه وأمسك بيدها وضعها على شفيته فانحنت الملكة عليه وقبلته وهنا لمع فى عينيه وميض غريب ثم صعدت أنفاسه الأخيرة فى راحة بالغة. بينما كان على مقربة منه جريح آخر شاهد ما فعلته سميراميس بزميله فسرعان ماطعن قلبه بخنجره وهو يقول صائحا مطالبا بهذه القبلة من صاحبة الوجه الجميل الساحر فدفع حياته ثمناً لقبلة مدمرة كانت

«زنوبيا»

زينب ملكة تدمر صاحبة البشرة الصافية خمرية اللون والعيون الواسعة اللامعة والشفاه الرقيقة الناعمة والرقبة الطويلة الشامخة والشعر الطويل الناعم كسلاسل الذهب والتى تجرأت على تحدى الامبراطورية الرومانية وأذلت كبرياءها أعواما وبعد الفتوحات العظيمة للملكة الحسناء الرشيقة وصلت امبراطوريتها إلى ما وراء نهر دجلة والفرات شرقا وحتى نهر النيل غربا وجبال طوروس شمالاً والبحر الأحمر جنوباً وعندما جاءت زنوبيا إلى مصر أضافت إلى ألقابها لقباً جديداً هو «سيدة مصر» ونظراً للجمال الرائع لهذه الملكة العربية الحسناء عندما انتقم منها الرومان جعلوها تمشى فى شوارع روما أسيرة ذليلة مقيدة اليدين والرجلين ولكن ليست بقيود من حديد أو حبال حتى لا يشوهوا جمالها فقيدوها بسلاسل من الذهب الخالص لتكون حلية لمعصميها وقدميها الجميلتين زيادة فى تقدير مستوى جمالها الرائع وظلت الجميلة فى روما حتى ماتت فيها عام ٢٧٢م.

صبيحة

كانت صبيحة زوجة الخليفة المستنصر بالله الحكم بن عبد الرحمن الناصر حاكم الأندلس فتاة رائعة الحسن والجمال بشرة ناضرة صافية ذات وجه صبوح مشرق وقد جمعت بين جمال الوجه وحلاوة الصوت وذكاء العقل واشتهرت بالغناء

فى حدائق قصر الزهراء وبعد وفاة زوجها أصبحت ملكة على بلاد الأندلس كذلك الملكة شجرة الدر زوجة الملك الصالح نجم الدين أيوب ابن الملك العادل شقيق صلاح الدين الأيوبى كانت امرأة ذات جمال وفتنة وحيله ودهاء لها صوت جميل تحسن به الغناء فقد كان وجهها مشرقا وعيناها جميلتين فاتنتين وشعرها طويل ناعم واجتمع لها من مميزات الحسن والجمال ما تفرق فى النساء ألوانا وفنوناً ولهذا أطلق عليها الملك نجم الدين أيوب اسم شجرة الدر وفى عهدها نبغ الكثير من الأدباء والشعراء المصريين وكما كانت هذه الملكة جميلة ملكت وتسلطت وركع تحت قدميها الرجال ماتت مقتولة بالقباقيب بعد أن قتلتها ضرتها زوجة عز الدين أيبك الذى تزوجته بعد موت زوجها الملك نجم الدين أيوب وأوعزت بقتله وقد حكمت البلا دثمانين يوماً فقط.

قطر الندى

هى بنت خمارويه ابن أحمد بن طولون حاكم مصر وزوجة أبى العباس المعتمد أمير المؤمنين فى بغداد كانت آية فى الحسن والجمال وحلاوة الصوت والذكاء فقد كان وجهها كالدمية الجميلة ولم يعرف التاريخ موكبا لزفاف العروس مثل موكبها الذى سار يومها فى مصر إلى بغداد وسط الزينات فى شكل مهرجان خرافى وكانت تتردد على كل لسان فى وادى النيل أغنية واحدة «قطر الندى يا حنه يا حنه.. يا قطر الندى - والتى مازالت تتردد على ألسنة المصريين حتى اليوم.

الجمال العربى حقيقة أم حلم

ليس هناك وصف دقيق لجمال المرأة العربية أدق وأروع مما قيل على لسان العرب القدامى مثل ما قالته إحدى الجوارى للحارث بن عمرو عندما أرسلها لتخبره عن مدى جمال ابنه عوف الشيبانى فرجعت إليه الجارية وقالت:

رأيت جبهة كالمرآة يزينها شعر حالك إن أرسلته خلته السلاسل وأن مشطته قلت عناقيد جلالها الوابل وحاجبين كأنهما خط بقلم أو سود بفحم بينهما أنف كحد السيف حفت به وجنتان كالأرجوان فى بيان كالجمان شق فيه فم كالخاتم لذيذ المبسم فيه ثنايا غر ذات أشر تقلب فيه لسان ذو فصاحة وبيان تلتقى فيه

شفتان حمراوان ورقبة كالفضة ركبت فى صدر كصدر تمثال دمية.

يتضح لنا من هذا الوصف الدقيق البليغ المدى تقدير معنى الجمال والاحساس به عند العرب وكيفية الحكم السليم على مقومات الجمال عند المرأة العربية منذ أيام العرب الأوائل.

مميزات الجمال العربى

تتلخص المميزات الجمالية عند العرب بالنسبة للمرأة فى بشرة صافية مشرقة وعيون سوداء كحيلة وأهداب طويلة كثيفة وشعر طويل ناعم وحواجب ثقيلة سوداء وأنف دقيق شامخ وفم صغير وشفتين ناعمتين حمراوتين ورقبة طويلة مع فصاحة اللسان والذكاء لصاحبة هذا الوجه الجميل.

المميزات الجمالية لا مرأة عصر النهضة

تميز جمال المرأة فى ذلك العصر بالشعر الأصفر الطويل الناعم الذى كنا نسمع عنه دائماً فى حكايات الشاطر حسن وست الحسن والجمال التى كانت ترخى ضفائرها الطويلة لتنقذه من حر الجبال واهتمت النساء بالبشرة الصافية الزاهية إلى أن جاءت الملكة اليزابيث الأولى فجعلت لون الشعر أحمر وفى نهاية القرن الخامس عشر بدأت الحواجب تتخذ خطا رفيعاً مقوساً.

مميزات امرأة القرن الثامن عشر

بعد أن تحررت المرأة من القيود فى ذلك العصر استطاعت أن تكشف عن وجهها الحقيقى وتظهر جمالها الطبيعى بشكل مبسط جداً بعيداً عن القيود والمعتقدات الجمالية فاهتمت باستعمال اللون الأبيض لطلاء البشرة لدرجة أن معظم النساء استخدمن السبيداج بكميات كبيرة لطلاء البشرة بينما استخدم اللون الأحمر للخدود والشفاه.

مميزات امرأة القرن التاسع شعر

كان الاهتمام خلال هذا القرن يتركز حول جمال المرأة السمراء البشرة ذات

العيون المحددة المعالم والحواجب الكثيفة الواضحة المرتفعة وأحمر الشفاه بلون الدم ونعتقد أن المرأة فى هذا القرن كان جمالها تقليداً.

مميزات جمال القرن العشرين

بشرة صافية متوردة وعيون دقيقة محددة بخطوط واضحة ولون شعر الرأس نحاسى أحمر أو ذهبى وشفاه لامعه وظلال عيون فاتحة وحواجب طويلة محددة والماكياج من الألوان الفاتحة البهجة.

كلهن.. جميلات



يؤكد علماء الطب وخبراء التجميل أن جميع النساء جميلات وأنه لا وجود للمرأة القبيحة أو الدميمة بالمعنى اللفظى المفهوم والدليل على ذلك أن حوالى ٩٠٪ من نجوم السينما والمسرح جمالهن دون المتوسط حسب الاحصاءات العالمية للجمال... إلا أن تلك الوجوه الباهرة التى تظهر على الشاشة الصغيرة أو الفضية وأغلفة المجلات للكواكب من الفنانات جاءت نتيجة للعديد من المجهودات العلمية والفنية بالتعاون مع الأطباء وأخصائى التجميل.

عموماً الجمال ليس كوكبا يصعب الوصول إليه فى الوقت الحاضر ولكنه كقطعة الماس التى لا تظهر قيمتها إلا بعد صقلها وعرضها بطريقة فنية وكل امرأة بالتأكيد تمتلك قسطا معيناً من الجمال ربما عيناها أو شفتاها أو بشرتها أو أنفها أو شعرها أو حتى صوتها أو تعبيرات وجهها وابتسامتها لكن هناك العديد من النساء لا يدرين شيئاً عن تلك النعمة الجمالية التى وهبها الله لصاحبتها وربما تظل صاحبته معظم حياتها لا تعرف عن مواطن جمالها وحقيقة نفسها شيئاً وبذلك تفقد ثقتها بنفسها وتعتقد أنها ليست جميلة وتلك هى أكبر مراحل الخطر على المرأة.

إن المرأة الجميلة هى التى تستطيع معرفة أبسط مناطق الجمال فى وجهها وتحرص على أن تلفت إليه الأنظار وكذلك إخفاء عيوبها بذكاء وفن لتبدو فى أعظم صورها والشواهد التاريخية على ذلك وليست آخرها «كسانته» محبوبة سقراط والتى كانت فى نظر البعض قبيحة المنظر وكذلك إحدى عشيقات نابليون وغيرها .. وهذا يدل على أن مثل هذا النوع من النساء غير الجميلات فى رأى الكثيرين استطاع أن يشد انتباه وحب وتقدير أعظم الملوك والفلاسفة والقادة لأن هناك بكل تأكيد شىء جميل بجذب الانتباه فى وجوههن.

إن عملية البحث عن الجمال الذاتى بموضوعية كاملة فى جميع أنحاء الوجه ليست أمراً سهلاً وإنما تتطلب أولا وأخيرا لمزيد من الثقة بالنفس والصدق فى الحكم على مستوى الجمال ثم يأتى بعد ذلك دور الدراسة العملية للوجه والاستفادة من علم وفى التجمل بشرط أن ندرك تماماً مهمته تعتبر تكميلية لكل ما منحه الله للمرأة من جمال وجاذبية. لأن فن التجميل لا يستطيع أن يهب المرأة أجزاءً جميلة بدلاً من الطبيعة وإنما يضيف لمساته الفنية للأجزاء الجميلة حتى تظهر أجمل ويخفى عيوب الوجه بطريقة الخداع البعدى وبناء على هذا المفهوم تستطيع كل امرأة مهما كان مستوى جمالها أن تصبح جميلة بشرط إتباعها خطة محددة مدروسة بعناية لتضمن نجاحها فى إظهار جمالها لأن كل النساء جميلات.

جمالك وعسل النحل

ملعقتان من عسل النحل وتصبحين جميلة نشيطة.

عرف الإنسان القيمة الغذائية والفوائد العلاجية لعسل النحل منذ أزمان سحيقة فقد جاء فى البردية الفرعونية الطبية المشهورة (ببردية أيبرس» أن العسل يجب أن يستخدم لعلاج الجروح كما جاء فى بردية «أوديل سميث» أن العسل يعتبر من أفضل أنواع الأدوية لعلاج العيون ومما يستدعى الانتباه فى هذه البردية أنه بالاضافة إلى الوصفات الخاصة بتحضير دهان العسل وطريقة استعماله فهناك ملحوظة كتبت بالمداد الأحمر على هذه البردية تقول:

لاحظ هذا جيداً فإنه علاج طيب حقاً ومنذ ذلك التاريخ وعسل النحل يلعب

دوراً هاماً بل واساسياً فى العلاج التجميلى.. فمن خلال البحوث والتجارب التى أجراها العديد من العلماء اتضح أن عسل النحل يستطيع أن يسد كل ثغرة فى غذائنا اليومى على ضوء ما يحتاجه الجسم من فيتامينات وأملاح معدنية لأن العسل يحتوى على المعادن اللازمة لحفظ التوازن المعدنى فى الجسم وهو غذاء كامل القلوية وهذا له أهمية قصوى فى حفظ التوازن الحامضى القاعدى للجسم ومن المعروف أن العناصر القلوية هى البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم كلها مواد ضرورية للمحافظة على جمال البشرة وسلامتها.

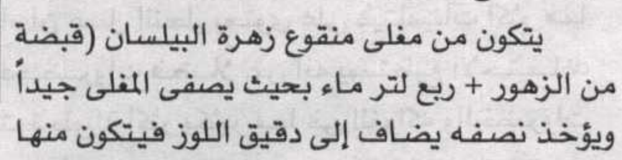
العسل والفيتامنيات

يؤكد لنا العديد من العلماء أن عسل النحل يحتوى على فيتامينات أكثر مما تحتويه أغلب أنواع لفواكه والخضروات فضلاً عن أنه يستطيع الاحتفاظ بالفيتامينات فى حالة سليمة لفترة طويلة أكثر بكثير مما فى الفواكه والخضروات ووفقاً لآخر التحاليل العلمية اتضح أن عسل النحل يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين ب بما يعادل الموجود منه فى محمر الدجاج أو ما يعادل عشرة أضعاف الموجود منه فى المشمش الطازج أو ١٦ ضعفا من الموجود من فى العنب والتفاح الطازج وخمسة أضعاف الموجود منه فى الفراولة والجزر والجبن وكذلك على نسبة عالية من الحديد والكالسيوم والأملاح المعدنية كما أثبتت الأبحاث الكليو جرام من عسل النحل يحتوى على ١,٥ ملجرام فيتامين ب٢ ، ١,٠ ملجرام فيتامين ب٣ ، ٢,٠ ملجرام فيتامين جـ٢٥ ١,٠ ملجرام فيتامين ب٦ ، ٥,٠ ملجرام فيتامين ج، من ٣٠ / ٤٠ ملجم حمص لاسخربوط، ٥٠ ملجم دهنيات ، ١١٢ ملجم زلاليات، ٦٠٠ ملجم نشويات بالاضافة إلى عناصر أخرى عديدة مفيدة للجسم.

حكاية ألوان البشرة

يرجع اختلاف ألوان بشرة الوجه بين النساء والرجال ومن فتاة إلى أخرى إلى مدى ما يكتسبه الجلد من لونه الطبعى المميز لبشرته لأننا نولد ولدينا استعداد طبيعى لبعض التغيرات فى مقادير تلك الخلايات الصبغية البنية قاتمة اللون التى تسمى الميلانين وهى منتشرة بين خلايا الطبقة القاعدية للبشرة.

أقنعة الوجه للتبييض



يعتبر من أفيد الأنواع لتبييض البشرة وتنعيمها ويحضر بمزيج مكون من ٣ ملاعق كبيرة من دقيق اللوز الناعم مع كمية كافية من اللبن ليتكون منها معجون يفرد على الوجه الرقبة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يزال ويمسح مكانه بمحلول مركب من ٩ أجزاء ماء أكسجين + جزء واحد نشادر مع ملاحظة عدم الاكثار من استخدام المحلول لا يلتهب الجلد القناع الثانى.

يتكون من مغلى منقوع زهرة البيلسان (قبضة من الزهور + ربع لتر ماء بحيث يصفى المغلى جيداً ويؤخذ نصفه يضاف إلى دقيق اللوز فيتكون منها معجون مبيض جيد ولو أنه بطىء التأثير إلا أنه نافع جدا لإزالة سمرة البشرة.

القناع الثالث:

يتكون من صفار بيضتين + بضع نقط زيت زيتون + بضع نقط صبغة الجاوى ثم يفرد المعجون فوق الوجه والرقبة ويستمر لمدة ٢٠ دقيقة.

بعد ذلك يزال القناع وتجفف البشرة جيداً ثم تسمح بقطعة من القطن مشبعة بماء الأكجسين قوة ٢٠ فوليوم.

القناع الرابع:

يتكون من كمية من الدقيق + كمية من الحليب + عصر ليمونة واحدة ثم يستمر القناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم يزال ودهن الوجه والرقبة بماء الورد ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

ملحوظة

تستخدم هذه الأنواع من أقنعة تبييض بشرة الوجه بمعدل مرتين أسبوعيا على الأكثر ولا تتعدى ذلك.

المبادىء الأساسية لمقومات الجمال
دراسة أشكال الوجه



يعتبر الوجه من أهم أجزاء الجسم التى تعبر عن مستوى جمال صاحبته كما أننا نستطيع من خلال مشاهدة ملامحه الذاتية وقسماته المميزة قراءة الكثير عن طبيعة الشخصية فهو بمثابة المرآة الحقيقية التى تنعكس عليها حالتها وجواز المرور الذى تحمله إلى قلوب الآخرين فمن خلال إلقاء النظرة الأولى على الوجه نستطيع الحكم على مستوى الجمال ثم نبدأ بعد ذلك فى إلقاء النظرة الثانية للتعرف على بقية التفاصيل الأخرى ولأن الحكم على مستوى جمال الوجه يكون بصورة إجمالية سريعة وشاملة مثل الفم أو الأنف أو العينين وإنما تناسق تام فى إنسيابية جمالية شاملة.

اختلاف جمال الوجه

إن الله سبحانه وتعالى لم يخلق الوجوه البشرية فى قالب واحد كالدمى وإنما خلق بلايين البلايين من الأنماط المختلفة والأشكال المتعددة الملامح الذاتية للامتناهية العدد لتبرهن على عظمة فى صنع البشرة وقدرته على تشكيل الوجه بحيث لا تكون مكررة أو متشابهة فلكل وجه ملامحه وسماته الخاصة التى تميزه عن غيره والقاعدة العامة فى علم التجميل هى أن كل تغيير ولو كان بسيطا فى أى جزء من أجزاء الوجه مهما بسيطاً لابد وأن يغير من شكل الوجه ويكسبه ملامح ذاتية وسمات خاصة فى طريقه تكوينه.

الجمال الطبيعى والمكتسب

الجمال الفطرى الطبيعى هو الذى يخص به الله بعض الوجوه دون غيرها وفيه يشاهد التكامل والتناسق والتناسب بين جميع أجزاء الوجه الذى يترك فى النفس ارتياحاً وقبولاً حسنا.

أما الجمال المكتسب فهو الذى يمكن الحصول عليه بواسطة فن التجميل والماكياج لأنه ابتكار من وضع العقل البشرى وبالرغم من أن فن التجميل الحديث يستطيع إخفاء الكثير من عيوب الوجه وعلاج العديد من شوائب البشرة وألوانها سواء بطريقة الخداع أو بطريقة دائمة إلا أنه لا يستطيع إضافة الجمال الدائم الطبيعى لأن الجمال المكتسب من صنع البشر أما الجمال الطبيعى فهو نفحة من نفحات الجمال الإلهى.

المقاييس المثالية للوجه



يطبق خبراء السينما فى العالم نظرية مثلث الوسط المقلوب عند اختيار نجوم السينما بغرض تحديد مستوى جمال الوجه وللتأكد من أنه قابل للتصوير فى أجمل الأوضاع المعبرة ولكى نستطيع استخدام هذه النظرية ينصحنا خبراء التجميل بأن تكون منطقة الجبهة الموجودة فى قاعدة المثلث فى حالة اللاانقباض واللاانبساط» كما لو كانت صاحبتها غائبة عن وعيها ثم نقارن بعض الأجزاء الواقعة داخل مساحة المثالث وفقاً للمقاييس والنسب الجمالية لهذه الأجزاء والتى نلخصها فيما يلى:

١ - طول الوجه = ٣ أضعاف طول الأنف.

٢ - عرض الجبهة = طول الأنف= المسافة من أسفل الأنف حتى أول الذقن.

٣ - المسافة من أسفل الأنف حتى أول الذقن = المسافة من حافة الأنف حتى الزاوية الخارجية للعين.

٤ - المسافة بين العينين = عرض عين واحدة.

٥ - المسافة بين الجفنين العلوى والسفلى = المسافة بين الجفن العلوى والحاجب.

٦ - المساحة التى تحتلها العينان = ثلث مساحة المثلث المقلوب تقريباً.

ملاحظات عند تطبيق النظرية

بالنسبة للعينين: العين الجميلة هى العين الواسعة إلى حد ما بحيث لا تشغل أقل أو أكثر من ثلث مساحة مثلث الوسط المقلوب وأن تكون نظرتها لا نهائية أى كأنها لا تنظر أو تركز على شىء.

- بالنسبة للجفنيين يجب أن تكون خالية من التجاعيد وألا يكون الجفن العلوى يغطى العين أكثر من اللازم وأن تكون الرموش غزيرة بالنسبة للأنف بالرغم أنها تعتبر من المعالم الجمالية للوجه إلا أنها نظرا لكونها جزء ثابت من منتصف الوجه تفقد الكثير من عنصر الحركة التعبيرية ولذلك يكون أساس تقييمها وفقاً لمقاييس التناسق مع بقية أجزاء الوجه ويشترط فى طولها ألا يكون أطول أو أقل من عرض الجبهة وبحيث يساوى طولها المسافة من أسفل الأنف وحتى أول الذقن.

- بالنسبة للفم: يجب ألا تكون الشفتين رفيعتين أو نحيفتين أو غليظتين وإنما الشفتان المثاليتان هى الوسط بين الحالتين السابقتين مع العلم بأن للشفة السفلى النصيب الأكبر بحيث تكون ممتلئة قليلا عن الشفة العليا. ولزيادة التأكد من جمال الفم .

يجب الحكم عليه فى حالة الانفعال والافتعال... فإذا وجدنا الشفتين منفرجتين قليلاً وغير ملتصقتين فهذا هو الفن الجميل المعبر.

بالنسبة للذقن:

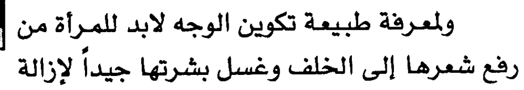
إن منطقة أسفل الفم والذقن هى التى تشكل رأس مثلث الوسط المقلوب فى الوجه. لذلك لابد وأن تكون الذقن فى مكانها الطبيعى وتتوافر لها المقاييس الجمالية بالنسبة للوجه. أما وجود ما يسمى (بعلامة الحسن) فلا يشكل جمالاً قائماً بذاته وإنما يزيدها معالم الجمال». بالنسبة لمنطقة التعبير.

الجمال الحقيقى هو الجمال المعبر، ولا يكفينا أن تكون جميع مقاييس الوجه مطابقة للمقاييس الجمالية فقط وإنما لابدو وأن لها روحها المتميزة

وشخصيتها المعبر. ويمكننا الحكم على هذه الناحية من خلال دراسة منطقة وسط المثالث وخاصة على جانبى الأنف أى منطقة الخدين.

أشكال متعددة للوجه

هناك فوارق متعددة واختلافات متباينة فى طبيعة تكوين أشكال وجوه البشر وقد تمكن الخبراء من القيام بتصنيفها إلى ستة أنواع أساسية بحيث يمكن لأى شكل الوجوه أن يدخل تحت نطاق هذا التصنيف ليعتبروا واحد من الستة.



ولمعرفة طبيعة تكوين الوجه لابد للمرأة من رفع شعرها إلى الخلف وغسل بشرتها جيداً لإزالة مواد الماكياج ثم تقف أمام المرآة وتتأمل وجهها جيداً ثم تقارنه بالأشكال الستة لمعرفة مدى مناسبته لأحدها.

١ - الوجه البيضاوى

وهو الوجه المثالى فى رأى معظم خبراء التجميل، ولكنه للأسف نادر الوجه لأن نسبة تواجده بين البشر هى واحد فى المليون تقريباً: وهو عموماً نحيل بيضاوى الشكل ولا يحتاجة إلى أى تعديل فنى إطلاقاً . ولذلك فهو أقل الوجوه استخداما لمستحضرات التجميل بصفة عامة ويكتفى بوضع قليل جداً من أحمر الخدود على العظم البارز من الخدين وسحبه للخلف.



٢ - الوجه المثلث

وهو الضيق الجبهة العريض عند الفكين اللذين يمثلا قاعدة المثلث، أما قمته فهى تتمثل فى الجبهة الضيقة إلى حد ما.

الماكياج: يستخدم أساس فاتح على جانبى الجبهة بينما أحمر الخدود يكون غامق اللون ويضع فى الوجنتين والرقبة على أجزاء من الأنف حسب طبيعة تكوينه: - بينما يختار للجبهة لوناً أفتح من لون البودرة فى الأجزاء الأخرى: - أما الحواجب فتحدد بخط أفقى.

٣ - الوجه المربع

وهو لا يحتاج إلى شرح، وأهم خطوات الماكياج هى زيادة عرض للشفتين عند وضع أحمر الشفاة ومحاولة الحد من تربيع الشكل ثم يوضع أحمر الخدود فوق بروز الوجنتين بحيث تمتد الحمرة نحو الأذنيين بينما تغطى الأجزاء السفلى من الوجه بلون غامق مثل الأحمر البنى أما تسريحة الشعر المناسب فهى التى تتدلى على جانبى الوجه.

٤ - المثلث المقلوب



أطلق على هذا الوجه اسم المثلث المقلوب لأن قاعدة المثلث لأعلى وتتمثل فى زيادة عرض الجبهة بينما القاعدة فى الذقن المدببة الدقيقة التى تعمل على زيادة أظهار عرض الجبهة بشكل غير متناسق.

الماكياج: - يستخدم أحمر الخدود بلون فاتح فوق العظام البارزة من الخدين تحت زاوينى العينين من الخارج لتمتد إلى ما فوق الأذنين ثم يظلل الذقن بلون غامق من أحمر الخدود مثل البنى.

٥ - الوجه المستطيل

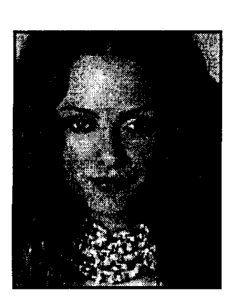


لا يحتاج إلى شرح أيضاً ولتعديل الشكل يستخدم أحمر الخدود بلون فاتح وكمية قليلة فوق الخدين فى أماكن ظهور العظام ليمتد ناحية الأذنين ثم تظلل الأجزاء السفلى للوجه باللون الأحمر البنى أو أساس غامق. وإذا كان الذقن طويلا يجب تغطيته بلون بنى غامق. أما شكل الحاجبين فلابد وأن

يمتدا فى خط أفقى.

ملحوظة: يجب عدم النزول باللون الأحمر إلى أسفل الخدين لأن ذلك يعمل على زيادة ظهور الوجه أكثر طولاً.

٦ - الوجه المستدير



لا يحتاج إلى شرح ولتعديل شكله يحتاج إلى لمسات خاصة لمحاولة إطالته شكلا وذلك عن طريق استخدام أحمر الخدود بلون فاتح تحت أماكن ظهور عظام الخدين من تحت منتصف جفن العين السفلى متجها إلى جانب الوجه ناحية الأذنين بحيث يقلل تدريجيا بينما تظلل الأماكن حول الفكين وتحت الذقن بأساس غامق أو لون بنى، أما الحاجب فلابد وأن يقوس قليلا إلى أعلى.

أنواع البشرة

البشرة العادية:

وتعرف أيضاً بالبشرة المختلطة لأنها جافة ودهنية فى نفس الوقت فالمساحة فيها متفتحة مع منطقة دهنية على شكل «T» أى الجبين والأنف والذقن وتكون الوجنتان والفكان من النوع الجاف يمكنك إذا وضعت منديلاً ورقيا على وجهك سحبتيه بعد دقيقة أن تكتشفى المناطق الدهنية من الأخرى الجافة.

تنظيفها: فى الصيف استعملى صابونا معتدلاً أو صابونة تجميل خاصة فى الشتاء استعملى السائل المنظف ولغسل الوجه رشى المياه النظيفة على شكل قطرات.

تقشيرها: لتقشير البشرة وتخليصها من الزوائد والقشور الميتة - استعملى كريما مبرغلامرتين فى الأسبوع وبعد التنظيف مباشرة.

انعاشها: استعملى سائل إنعاش خاليا من الكحول.

ترطيبها: استعملى كريما مرطبا يحتوى على الماء.

البشرة الدهنية:

هذه البشرة تلمع باستمرار وهى دهنية عند لمسها مسامها متفتحة وتميل إلى الانسداد.

تنظيفها: نظفيها بصابون معتدل أو صابون تجميل ثم أغسلى وجهك جيداً بالماء.

تقشيرها: افركى وجهك بالكريم المبرغل ٣ مرات فى الأسبوع ولكن إذا كنت تعانين من حبوب وجهك امتنعى عن الكريم المبرغل.

انعاشها: استعملى سائل انعاشك ضد البكتريا والجراثيم.

ترطيبها: اختارى مرطبا لا يدخل الزيت فى تركيبه البشرة الجافة.

تبدو دائماً مشدودة مصقولة وخصوصاً بعد تنظفيها فى الطقس البارد تصبح أكثر جفافا وقد تتقشر وتتشقق.

تنظيفها: استعملى اللبن لتنظيف هذه البشرة أزيليه بواسطة منديل ورقى ناعم بعد ذلك اغسليه بالماء وبشكل جيل.

تقشيرها: استعملى كريما لطيف للتقشير والأفضل أن يكون من الأعشاب.

إنعاشها: اختارى سائل انعاش لطيف دون كحول والأفضل أن يكون من ماء الورد.

ترطيبها: استعملى كريما مرطبا لتزييت هذه البشرة قليلاً.

البشرة الحساسة. غالبا ما تكون جافة مع تجمعات أو مناطق دهنية يصيبها الأحمرار وتسبب الحكاك أحيانا والشعيرات تتكسر فيها.

تنظيفها: فى الليل فقط نظفى بشرتك الحساسة باللبن المنظف ثم أزيليه بالمنديل الورقى واغسليها بالماء.

تقشيرها: ليس من الضرورى استعمال كريم مبرغل.

التدليك اليومى بواسطة قطعة قماش نظيفة يحل محل الكريم.

انعاشها: فى الصباح استعملى النوع الخفيف وفى الشتاء استبدليه بآخر أغنى فى تركيبه.

تجاعيد البشرة

ما هى أول علامات شيخوخة البشرة؟

معظمنا يلاحظ أن البشرة مع مرور الزمن تصبح أكثر رقة وجفافا وتبدأ التجاعيد برسم أول خيوطها الدقيقة ورقة البشرة تأتى من ضعف طبقاتها أما جفافها فسببه نقص فى نسبة الماء فى الجسم كله والتجاعيد تتأتى من هذين العاملين بالاضافة لعوامل أخرى مثل فقدان البشرة لقدرتها على التجدد أو مطاطيتها وضعف مقاومتها.

ما هى الأسباب؟

أسباب شيخوخة البشرة عديدة نذكر أهمها:

- **التلوث**: تلوث الهواء والغبائر المختلفة التى تهاجم البشرة المكشوفة يومياً فتترك أكبر أثر على هذه البشرة العاجزة عن المقاومة.



- **الدخان**: والتبغ كذلك يلعب دوراً كبيراً فى شيخوخة البشرة فقد أكدت الاحصاءات أن المرأة التى تدخن التبغ تتحمل نتائجه بسرعة وتحمل بشرتها آثار التجاعيد والشحوب والشيخوخة بسرعة وهذا العامل يمكن تبريره بسببين الأول هو نسبة القطران أو النيكوتين التى تغزو البشرة والثانى هو إصابة الأوعية الدموية الصغيرة للبشرة بالتلوث والانسداد مما يمنعها من نقل الماء والمصل والدموى إلى كافة طبقات الجلد.

- **أشعة الشمس**: وأثرها واضح لا مجال للشك فيه لذا تصاب البشرة بالدرجة الأولى فى نقاط الوجه واليدين والأماكن المكشوفة من الجسم ومن الممكن

أن تؤدى أشعة الشمس للإصابة حتى بسرطان الجلد - لذا يجب فحص البشرة سنوياً للتأكيد من خلوها من أى إصابة أو مرض.

- **الخلل الهرمونى:** ما أن يبدأ الخلل الهرمونى فى جسم المرأة حتى تتسارع عملية شيخوخة بشرتها ولتغطية هذا الخلل يجب استشارة الطبيب الذى ينصح عادة بالهرمونات فى حال تأكده من خلو الجسد من أى مرض أو ضعف.

العامل الوراثى: سرعة إصابتنا بالشيخوخة تتحدد إلى درجة كبيرة منذ الولادة فالعامل الوراثى له دور كبير فهناك عائلات تشيخ بسرعة قبل علائلات أخرى.

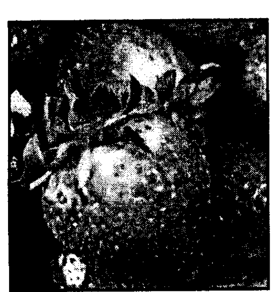
حالة الجسم عامة: حالة الجسم أو الصحة العامة تلعب دورها كذلك فى رحلة الشخوخة فهناك عناصر يجب أن يفتقر إليها الجسم البشرى مثل الحديد والكالسيوم.

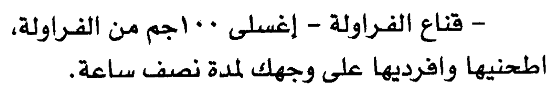
كيف نؤخر علامات الشيخوخة؟

ثبتى على وجهك ثلاث مرات يوميا خليط من الماء والزيت الذى يؤخر جفاف البشرة وتجاعيدها كذلك بإمكانك أتباع جميع النصائح المناسبة للبشرة الجافة مع تجنب التعرض لأشعة الشمس والانتقال من الحرارة إلى البرد أو العكس والجلوس فى أماكن دافئة وعدم التعرض للهواء قدر الإمكان، وللتغذية أهميتها فيجب على المرأة أن تحسن التوازن فى غذائها بحيث تتناول ١٢٠جم من اللحوم والسمك مرتين فى الأسبوع نصف لتر من الحليب يومياً أو ثلاثة أكواب من اللبن أو ٥٠ جرام من الأجبان

وصفات جدتى

من الناحية العلمية لاتزال وصفات جداتنا مفيدة وتساهم فى تحسين وضع البشرة وتوازنها مثل ماء الورد الممزوج من حليب اللوز و«سلفات الأولومين» بنسبة ١٠٠جرام من ماء الورد ٢٥ جرام حليب اللوز و٢ جم من الفازلين بالاضافة لأنواع عديدة من الماسك والقناع التجميلى وإليك بعضها.





- قناع الفراولة - إغسلى ١٠٠جم من الفراولة، اطحنيها وافرديها على وجهك لمدة نصف ساعة.

- قناع العسل - امزجى ملعقة صغيرة من العسل مع ملعقة من عصير الحامض - افردى المزيج على الوجه والعنق لمدة نصف ساعة ثم انزعيها بواسطة المياه المعدنية.

ارشادات لانعاش البشرة

الشاى والبشرة الحساسة:

يعتبر الشاى مهدئا رائعاً للبشرة الحساسة لأنه يحتوى على حامض (أسيد) الذى يتميز بتأثيراته المنطقة والمسكنة.

خبيرة التجميل جانيت سارتين توصيك عزيزتى حواء بتجربة للعلاج الجمالى.

إغمسى ملعقتين من الشاى فى كوب ماء مغلى - اتركى الشاى حتى يبرد - إغمسى قطعة قماش ناعمة فى الشاى وضعها بعد ذلك على وجهك بعد غلسه جيداً - كرر ذلك على الوجه لمدة خمس دقائق ثم جففى وجهك بورقة كلينكس - كذلك تنقع القماش وتوضع على الانتفاخات تحت العينين ومن أجل تحقيق ذلك إغمض عينيك وضعى على كل منهما قماشة مشبعة بالشاى وتراكيها لمدة خمس دقائق.

كل شىء عن الأظافر

أول ما ينصحك به خبراء التجميل هو الامتناع قدر الأمكان عن «مقص الأظافر» والأنصراف إلى استخدام المبرد الكرتونى وليس المعدنى الذى يمكن الحصول عليه من الصيدليات وأماكن بيع أدوات التجميل أنه أنجح وسيلة لتفادى تقصف الأظافر شرط أن يتم استخدامه باتجاه واحد فقط وليس بحركات معاكسة الاتجاه.

تذكرى جيدا أن الأظافر الطويلة لم تعد مناسبة مع الموضة كما أنها ليست عملية بل تشكل مصدر إزعاج مستمر وتتطلب عناية دائمة - بعد انتهاء دور المبرد غطسى أظافرك فى وعاء يحتوى على الماء الفاتر مع قليل من الصابون المطيب. إن هذا المغطس الذى لن يأخذ أكثر من دقيقة يزيل كل الفضلات الناتجة عن استخدام المبرد كما يحلل الأوساخ المترسبة فوق الأظافر وتحتها إضافة إلى أنه يطرى اللحميات الزائدة حول أطراف الأصابع.

فيسهل عملية نزعها تلك العملية التى يجب أن تتم بنعومة فائقة وبعد هذا يجب غسل اليدين بالماء ثم تنشفيهما تمهيداً لتدليك.

- أن جمال أظافرك وحيوتيها يبدأ من التغذية إذا أن نقص البروتين يؤدى لضعفها وتقصفها ونقص الفيتامينات خاصة فيتامين (أ) يتسبب فى ضعف الأظافر مما يؤدى إلى تقصفها وتشققها وظهور بعض البقع عليها.

للمحافظة على أظافرك قويها باستخدام قفاز جلد عند قيامك بالأعمال المنزلية.

- من المعروف أن طلاء الأظافر يقويها ولذلك احرص على وضع طبقة من طلاء الأظافر عديم اللون ثم بعد أن يجف تماماً قومى بوضع طبقة من اللون المفضل إليك وبعد أن يجف ضعى طبقة ثالثة فهذا يساعد على صلابة الأظافر وقد يتساءل البعض على آلام وخشونة الكعبين عند زيادة ساعات العمل فى فترات النهار.

يجيب أخصائيو التجميل بضرورة إتباع نظام خاص لتدليك القدمين ليلا مع استعمال الشمع الدافىء لعلاج جفاف وخشونة الكعبين مع استعمال فرشاة خاصة لتدليك أظافر القدمين ثم يتم وضع القدمين فى ماء دافى لمدة ٥ دقائق ثم تدعك

القدم بالحجر مع استعمال بعض أنواع الكريمات التى تساعد على نعومة الكعبين مع العناية بتدليك القدمين والكعبين ليلا بعد طول ساعات العمل نهارا.

جمالك موجود فى المطبخ

- الليمون: يفيد فى العناية بالبشرة ويجعل الشعر يبدو لامعا وجميلا وتستخدمه حواء عند قيامها بغسل الأوانى فيضفى على الجلد نعومة وجمال.

- بيكربونات الصودا تستخدم فى العديد من الوصفات التجميلية فهى تفيد فى نظافة الأسنان فتبدو بيضاء قوية.

- الملح: يفيد فى المحافظة على الأسنان ونظافتها.

- البقدونس: يطلق عليه البعض فيتامينات الجمال لما يحتوى عليه من مواد مغذية وهو يفيد فى إضفاء الجمال على البشرة ويمنع التجاعيد ويغذى البشرة.

- الخضروات والفواكه الطازجة: يمكن أيضاً الاستفادة منها فى تجمل البشرة والمحافظة عليها وذلك بعمل أقنعة للوجه والرقبة.

وتؤكد الدراسات والأبحاث العلمية أن ممارسة رياضة المشى بالاضافة إلى التمرينات الرياضية يقلل من نسبة الاصابة بأمراض القلب التى قد تشكل خطورة على حياة العديد من الأشخاص ولقد أثبتت الأبحاث أن رياضة المشى وبصفة منتظمة يقلل من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة.

مرآتى تعلن أنى جميلة

ولأن بشرتك هى عنوان جمالك ومرآة صحتك فيجب عليك مداومة العناية بها وذلك عن طريق عمل أقنعة من المواد الطبيعية التى تساعد على نظافتها وتغذيتها فى نفس الوقت.

قناع يعمل على نظافة البشرة الدهنية.

قومى بخلط نصف كوب (كورن فلور) مع بياض بيضة واحدة وبعد مزج هذا الخليط جيدا قومى بدهن البشرة ومنطقة العنق به وبعد نحو ربع ساعة قومى بشطف الوجه والرقبة بالماء الدافىء بالمنشفة.

قناع للبشرة الجافة

قومى بضرب صفار بيضة فى إناء ثم أضيفى عصير ليمونة وبعض قطرات من زيت اللوز وادهن بهذا الخليط الوجه والرقبة وبعد ربع ساعة إغسلى الوجه بالماء الدافىء وسوف تحصلين على بشرة ناعمة.

خطوات يجب مراعاتها عند الماكياج

يجب استخدام كريم مرطب للبشرة قبل البدء فى وضع الماكياج فالبشرة فى حاجة دائمة للتغذية مما يدفع عنها الاصابة المبكرة بالتجاعيد وظهور البثور والهالات السوداء.

- شرب الماء بكثرة وأيضاً عصير الفواكه الطازج له دور كبير فى العناية بالبشرة وجمالها.

- النوم الطبيعى دون اللجوء إلى المهدئات أو الأدوية المنومة يحمى الوجه من ملامح الارهاق وظهور التجاعيد المبكرة.

- الخضروات والفواكه الطازجة مفيدة إلى حد كبير للبشرة فى الوقت الذى ينصح فيه خبراء التجميل بتجنب النشويات والحلوى.

على خد الجميل.. شامه

ما هى الشامة: وما هى الوحمه؟ وهل لها خطورة كبيرة؟

- يقول اخصائيو الأمراض الجلدية إنه عند ظهور هذه الوحمات منذ الولادة منتشرة بصورة كبيرة على مساحات الجسم المختلفة فإنه يجب استشارة الطبيب لعمل التحاليل اللازمة لمعرفة مدى خطورتها.. هل هى أمراض سرطانية خطيرة أم لا؟ وينصح أخصائى الأمراض الجلدية أنه إذا كانت هذه الوحمات كبيرة الحجم نوعاً وذات لون أزرق أو أحمر ونزفت منها بعض الدماء فإنه يجب سرعة العرض على الطبيب لأنها فى هذه الحالة قد تكون أوراماً سرطانية تشكل خطورة على الحياة وفى الحالات العادية تكون هذه الوحمات بنية اللون وفى الحالات الخطيرة يقوم الطبيب بإزالة هذه الوحمات وإعطاء العلاج المناسب حتى تشفى الحالة تماما.

أعطى وقتا للتمرينات

إذا أردت أن تكون رشيقة وليس باستطاعتك أيجاد الوقت لممارسة التمرينات الرياضية أو السباحة لذلك إبدئى بالتمرينات البسيطة بممارستها فى البيت والاستماع إلى موسيقاك المفضلة التى ستساعد على ممارستها بنشاط وهذا يجعل الأمر أكثر سهولة لك كما ستجدين أنك ستبدئين بالاستمتاع بها ولكن انتبهى فلا تختارى موسيقي سريعة لأن ذلك يجعلك تقومين بالتمرينات بسرعة ومن دون وعى.

تمرينات لشد العضلات المترهلة

هذه التمرينات البسيطة التى يمكن القيام بها فى البيت فى أوقات فراغك لتقوية وشد العضلات المترهلة ستلاحظين نتائجها فى فترة بسيطة كررى هذه التمرينات ثلاث مرات فى الأسبوع لمدة شهرين وسترين أن ترهلات جمسك لا وجود لها بعد ذلك:

شد الساقين:

١ - استلقى على جانب جسمك الأيمن واتركى ساقيك ممدودتين واحدة فوق الأخرى. اسندى رأسك بكفك الأيمن وضعى ذراعك الأيسر على الأرض أمام صدرك للاستناد عليه وخذى نفسها «شهيقا».

٢ - ارفعى ساقك اليسرى بمقدار ٣٠سم وتأكدى من عدم ثنى الركبتين.

٣ - ارفعى ساقك اليمنى وضميها إلى لساق اليسرى استمرى برفعهما مع شد الفخذين وضم الركتبين والكاحلين مع العد إلى عشرة.

- أخرجى نفسا (زفيرا) ثم استرخى وانزلى الساقين لوضعهما السابق ببطء.

- كررى التمرين خمس مرات غيرى استلقاءك إلى الجانب الأيمن واتبعى نفس الخطوات السابقة.

شد المعدة والظهر:

١ - استلقى على ظهرك واثنى الركتبين وافتحيهما بمستوى عرض الورك مع تثبيت القدمين على الأرض. واضغطى بظهرك على الأرض وضعى يدك خلف رأسك مع ملاحظة عدم العكسين.

٢ - ارفعى كتفيك ورأسك قليلاً وببطء مع المحافظة على فتح العكسين بنفس الوقت الذي تطرحين فيه الزفير مستنشقة (الشهيق) حين العودة إلى وضع الاستلقاء.

- كررى خمس مرات واسترخى ثم كررى خمس مرات أخرى.

ريجيم نهاية الأسبوع

حان الوقت المناسب لاتباع نظام غذائى جيد فلا تتمادى فى تأجيله أكثر وطبقى نظام الريجيم البسيط الذى نقدمه لك لتتبعيه فى نهاية الأسبوع ابتداء من عشاء الأربعاء ويومى الخميس والجمعة كاملين لتستقبلى الأسبوع مليئة بالحيوية والنشاط وحتى لا تشعرى بالتقيد وباستحالة الاستمرار لأن أغلب النساء لا ينجحن فى ريجيم إنقاص الوزن لأنهن يضعن أهدافا من المستحيل الوصول إليها لذلك يشعرن بالفشل فى حالة عدم تحقيقها أما سر النجاح فهو أن تكونى قانعة بالنتائج التى تصلين إليها بوضع أهداف معقولة. فهو فقدان خسمة كيلو جرامات من الوزن فى السنة معقول..

ولكنك كلما بدأت تفقدين نصف كيلو جرام من وزنك سوف يكون حافزاً لك للمزيد. وهكذا فمن المحتمل أن تتجاوزى الخمس كيلو جرامات دون أن تشعرى بأى ضغط.

الأربعاء مساء

ابدائى بهذا الريجيم ابتداء من وجبة العشاء فقط.

وجبة العشاء:

ضعى ٥٠ جم من المكرونة المجففة فى ماء يغلى بقليل من الملح المدة ٨ - ١٠ دقائق وفى الوقت نفسه ضعى ٤٠٠ جم من الطماطم المفرومة ونصف بصلة

وبعض الأعشاب المجففة واغليها فى قدر آخر أضيفى إليها قليلا من صلصلة الفلفل الأحمر (الشطه) عند الرغبة.

– اسلقى على البخار جزرة واحدة ٥٠جم من القرنبيط الأخضر ونصف فلفلة حمراء واتركيها حتى تنضج.

– اخلطى الخضروات المسلوقة مع صلصة الطماطم واضيفيها جميعاً إلى المكرونة بعد تصفيتها من الماء.

– تناولى قطعة واحدة من الفاكهة.

يوم الخميس: وجبة الافطار.

– شريحتان صغيرتان من الخبز الافرنجى مع زبد قليل الدسم وملعقة شاى واحدة من العسل.

– اشربى ١٢٥ ملجرام من عصير البرتقال الطازج.

وجبة الغداء:

– إغلى محتويات علبة ٣٠٠ جم من شوربة الطماطم الجاهزة.

– قطعى عدة أوراق الخس مع نصف خيارة ونصف فلفلة حمراء على شكل شرائح رقيقة. اخلطيها معا وأضيفى لها ملعقة شاى من الصلصلة الجاهزة – الخاصة بالسلطة.

وجبة العشاء:

– إشوى قطعة من صدر الدجاج منزوع الجلد لمدة خمس دقائق على كل جهة ثم أضيفى لها خلطة من ملعقة شاى وأحدة من الخردل مع ملعقة شاى من العسل ثم اعيدى شواءها لمدة خمس دقائق أخرى على كل جهة.

يوم الجمعة: وجبة الافطار

– اخلطى ملعقتين من الفراولة وعدة شرائح من الخوخ مع علبة صغيرة من اللبن نصف الدسم.

وجبة الغداء:

- إعملى ساندويتش مع شريحتين من الخبز و٥٠جم من شرائح لحم الدجاج أو لحم الخروف ونصف تفاحة مقطعة بشرائح رقيقة أضيفى لها ملعقة شاىء واحدة من صلصلة المايونيز.

وجبة العشاء:

ضعى فى فرن حرارته ٢٠٠م، ٤٠٠ فهرنهايت لمدة عشرين دقيقة أو أكثر - ضعى قطعة ١٢٥جم من السمك الفيليه المشوى مع ٢٥ جم من الفطر المقطع وقليل من الأعشاب المجففة والفلفل الأسود وعصير الليمون حامض مع كمية قليلة من الزبد أو الزيت.

لكى يكون جمالك رائع..

هناك بعض العيوب التى تظهر فى وجهك وجسمك ولكن خبراء التجميل يصححون هذه العيوب.

وجه طويل.. اجعلى خصلاتك قصيرة ملمومة على الأذنين بعض الواوات عن طرفى الجبين.

جذع عريض ليكن ظهر الرداء مصنوعا على نحو يخفى عرض الجذع وليكن الصدر مفتوحاً على شكال قلب طويل ورقبة عالية

وجه مفرط الاستدارة وخدان مدوران جداً

الشعر يقص عاليا مع خصلات قصيرات تحرر الصدغين بينهما معنى دقيقا.

صدر أملس: الزى يتطلب صدراً كبيرا وأنت صدرك صغير.. لكن رافعة الصدر يوهم البعض بأن لك صدر وأنت بلا مشاكل فالملابس تلائمك أكثر وتبدو مظبوطه -

خصر مفرط الطول:

أقطعيه بكالونة أو كالونتين عريضتان تخففان من منظر طول الخصر.

خصر مربع: يعطى المرأة شكلا رجالياً وهو محتمل فى الملابس السبور

ولكن لابد لك من مشدتين مناسب إذا كنت فى ثياب السهرة.

خصر سمين: إياك والتنورات الضيقة.

القصيرة: الكعبان العاليان هما وسيلتك الوحيدة وثم الأثواب التى تحمل رسوما كبيرة

ساقان رفيعتان: الأثواب الطويلة.

أنف غليظ: إصنعى شيئاً فى زينتك يقوس شفتك العليا

أنف مفرطة الدقة: زيدى فى حدة تقوس الشفة العليا بحيث تزداد المسافة بين الأنف والفم.

والآن إليك الخطوط العامة التى تساعد على تحقيق المظهر الطويل النحيل..



قانون: تعمل الألوان الداكنة على تخفيف الجسد وإطالته إما بالألوان الفاتحة البراقة فيمثل إلى فتح العيون وجذبها.

- حتى تظهرى أطول مما أنت عليه ارتدى ثيابا ثابتة الألوان بدلاً من أخرى مخططة أو مزركشة وإذا إرتديت ثيابا مزركشة اختارى منها ذات الورود الصغيرة الرقيقة والمخططة من أعلى إلى أسفل.

- لتكن ثيابك نحيلة الشكل إذا كانت معاطفا أو تاييرات بدلا من أن تكون ممتلئة وواسعة تجنبى النقشات الكبيرة والأكتاف العريضة جداً واختارى بنطلونات ضيقة متناسية الواسعة كليا.

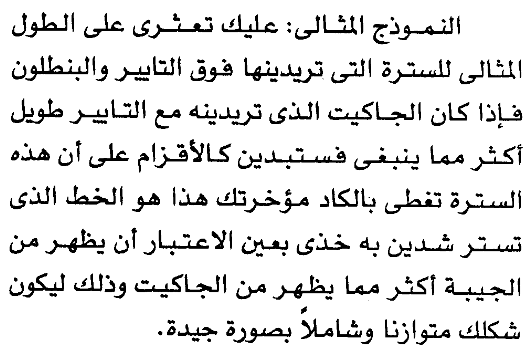
- حتى تجذبى الأنظار إلى أعلى وإذا كنت تريدين أن تظهرى أكثر طولاً استعينى بحشوة رقيقة على الكتفين لا تبالغى فى سماكتها والجميل حشو الكتف الموضوع فى مكانه جيداً هو أنها تجعل الثياب تبدو أكثر استقامة فلا

تتهدل على الجسد.

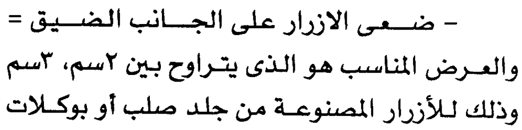
قانون: كلما كان النسيج رقيقا (كالچيرسيه أو الصوف الناعم كلما ازداد انسيابا وفخامة أما النسيج المتماسك والسميك (كالتويد الثقيل والصوف ...يك فهو يزيد مظهر الجسد ضخامة.

أفضل طول للجاكيت بالمقارنة مع الجيبة





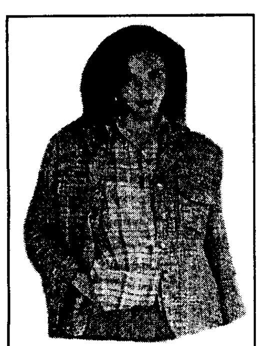
النموذج المثالى: عليك تعثرى على الطول المثالى للسترة التى تريدينها فوق التايير والبنطلون فإذا كان الجاكيت الذى تريدينه مع التايير طويل أكثر مما ينبغى فستبدين كالأقزام على أن هذه السترة تغطى بالكاد مؤخرتك هذا هو الخط الذى تستر شدين به خذى بعين الاعتبار أن يظهر من الجيبة أكثر مما يظهر من الجاكيت وذلك ليكون شكلك متوازنا وشاملاً بصورة جيدة.



- ضعى الازرار على الجانب الضيق = والعرض المناسب هو الذى يتراوح بين ٢سم، ٣سم وذلك للأزرار المصنوعة من جلد صلب أو بوكلات نحاسية بارزة أو ازرار من جلد عادى ببكلات صغيرة وبسيطة أما العرض المثالى للأزرار فيتراوح بين ٤، ٥سم لأن الكثير منها سيختفى تحت النسيج عند تبكيلها فى مكانها من الجسد.

- اربطى وشاحا مرخيا داخل القبة: كلما ازدادت حاجتك إلى رقبة أطول كلما هبطت بالربطة إلى الأسفل وكلما ازددت قصراً كلما كان على ضلع الوشاح المربع أن يكون أقصر - حاولى استخدام وشاح بضلع طوله خمسون سم بدلا من آخر بضلع ٦٥ أو ٨٠سم خاصة إذا لم يكن لون هذا الوشاح مماثلا للون ما ترتدينه.

ملابس تجعلك رشيقة جداً



عندما ترتدين جاكيت صوفى مظبوط يغطى البطن والأرداف على جيبة ضيقة توائمها فى اللون فإن هذا سيمنحك مظهراً رشيقاً.

.- ركزى اهتمامك على الملابس الفضفاضة إذا كنت بدينة فإن معالم جسدك سوف تضيع وكذلك تختفى عيوب المؤخرة أو الوركين العريضين ولابد أن يكون القماش غير حرير كى لا يلتصق ولا يتجعد على الجسد.

- الفستان الناعم الذى يبدأ ضيق عند القمة ثم يتحرك نحو الاتساع برفق.. ولكن حتى يكون بمقدورك ارتداءه يتعين عليك أن تكونى نحيلة الجسد فى الأعلى ضيقة الكتفين فلا وجود لكتفين عريضين ولا يعلو صدرك نهدان كبيران وإذا كانت الأكمام موصولة مع الفستان عليك ألا تكونى بدينة الذراعين إنه الثوب الشائع للنساء الحوامل كذلك.

تحذير إذا كنت ثقيلة الوزن أو تعاني من مشكلة فى شكل الجسد إلتزمى بالظلال الداكنة للثياب التى ترتدينها مساء خمرية داكنة ربما إذا لم ترغبى باللون الأسود.

تذكرى

اللون الداكن يقلل الحجم والفاتح يزيده. إذا لم تستطيعى ارتداء القميص الذى يأتى على شكل البيجاما ويحشر داخل البنطلون.

أساليب لتطويل القامة القصيرة

دعى ألوان الثياب العليا تتشابه مع ألوان الثياب السفلى كأن ترتدى بلوزة رمادية مثلا فوق جيبة رمادية وهو ما يجعلك تظهرين وأنت أطول مما تظهرين ببلوزة لبنى فوق جيبة رمادى.

- ارتدى جيبات ترتكز على الوسط وتهبط مستقيمة فوق الحذاء كلما ازداد الساقان طولاً.

- حـتى لا تصلى أطول مظهـر للرجلين لا تثنى أطراف رجلى النبطلون من الأسفل مهما كانت هذه الثينات شائعة يبقى أنها تقصر مظهر الرجلين.

- تستطيع المرأة القصيرة أن تنتعل أحذية بأكعاب قصيرة إذا هى دفعت برجليها لتظهران على أطول ما يكون فبالنسبة للتايير فمن الضرورى للجوارب أن تشابهها لوناً.

ملحوظة

كلما ازداد ما ترتدينه فى الأعلى ثقلا (بالطو - جاكيت إلخ.. كلما احتجت مزيدا من الطول وإلا فستظهرين بدينة فى الأعلى.

- بالنسبة للمرأة القصيرة الصغيرة العظام يلزمها ثياب محددة الخصر بجزء أعلى صغير على جيبة وسوف تكون هذه الثياب جميلة ومتناسقه عليها بشكل مثالى لا يوازيه فى ما تحققه ثياب أخرى وسيعمل على إحداث تمويه رائع للخصر الضيق الواقع فوق ردفين عريضين.

جمال العنق.. مهم جدا

كثيرات من النساء معظم شكواهن من العنق الذى يعتبر اللمسة الجمالية فى لوحة جمال المرأة..

وقد تحسب حواء أن العناية بالعنق تتوقف على غسله بالماء أو دهنه بالكريم..

إن لوحة هذا الجمال بالتأكيد سوف تكون ناقصة للأسف إن سر جمال العنق يكمن فى الرأس المرفوعة فى كبرياء..

ولعلنا نحسد تلك المرأة الريفية التى تضع على رأسها الجرة المملوءة بالماء.. إن هذه المرأة رشيقة دون أى ريجيم ورأسها ورقبتها فى منتهى القوة والتوازن وإذا أردت أن تحصلى على هذه المزايا ليس عليك أن تحملى جرة ثقيلة مملوءة بالماء.. إنما يمكنك أن تضعى كتاباً ثقيلا وحاولى السير برشاقة شرطا أن تحافظى على قدميك مستقيمتين وأن يكون رأسك شامخا دون كبرياء افعلى ذلك عدة دقائق فى الصباح والمساء وبذلك يصبح لك عنقا جميلا.

قليلات من النساء تعرف كيف تحمل رؤسها أما الأخريات فإنهن يتركنها أما محنية إلى الأمام انحناء معيبا كأنهن يفتشن فى الأرض عن شىء ضائع أو يرفعنها إلى أعلى فى حركة مصطنعة تدعو إلى النفور.

عزيزتى حواء يجب أن توجهى عنايتك إلى عقبيك دون أن يكلفك ذلك وقتا حاولى أن تمدى عنقك إلى أعلى أثناء قيامك بالأعمال المنزلية - قلدى الزرافة فى سيرها ولكن لا تمدى عنقك إلى الأمام بل ليكن عمودياً كأن نظرتك موجهة إلى السماء - حافظى على هذا الوضع ما استطعت سيرى فى الشارع وأنت مرفوعة الرأس ولكى نتمكن من إحراز تقدم سريع لتحقيق هذه الغاية خذى ريشة طائر واتركيها تسبح فى الهواء فى مستوى أعلى من رأسك ثم انفخيها ما استطعت محاولة عدم تركها على الأرض.

والآن إليك هذه التمارين التى تساعد رأسك على سهولة الحركة فوق العنق.

- قفى منتصبته واستندى إلى جدار ضمى عقنيك يداك مسبلتان وكفاك مفتوحتان إلى الإمام.

- لا تنظرى إلى الأعلى أو إلى السقف بل إلى أسفل أى إلى أرض الحجرة إلى نقطة تبعد عنك حوالى أربعة أمتار فإذا ما أحسست بأنه قد أصبحت لك ذقن مزدوجة وإن مؤخرة عنقك قد لامست الجدار فإن هذا الوضع يصبح ملائما. لاجراء تنفس عميق عشر مرات متتالية.

- ابتعدى عن الجدار وحركى رأسك نحو اليمين ثم نحو اليسار بشكل رتيب متتابع مع المواظبة على التنفس العميق.

- ارفعى رأسك ثم دعيه يسقط إلى الخلف.. أرفيعه ببطء ثم اسقطيه إلى الأمام ببطء - أعيدى هذا التمرين عشر مرات على الأقل.

- أديرى رأسك على محوره فى جميع الاتجاهات دعيه يسقط إلى الأمام أولا ثم ارسمى دوائر كامله تدور إلى الجانب فالخلف فالجانب فالأمام. وهكذا استعملى فى تنظيف العنق فرشاة ناعمه جداً مع رغوة الصابون كل مساء لأن الغبار يتراكم بسهولة فى هذه المنطقة المكشوفة وإذا لم تتوافر الفرشاة المطلوبة

لديك فاستعملى قطعة مبللة بماء الورد مع قليل من الكولونيا ثم دلكيه تدليكا رقيقاً لطيفا يبدأ من الذقن لينتهى بالكتفين بعد أن يمر على القفا مع استخدام زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون.

ولا يتوقف الترهل والتغضن على المتقدمات فى السن وحدهن فهو يصيب كل النساء كبيراتهن وصغيراتهن إذا ما أصيب العضلات بالاسترخاء نتيجة لبعض العادات السيئة أو اتخاذ الأوضاع غير الملائمة أثناء النوم مما يتسبب فى تدلى الذقن على العنق ويصيبه بالشيخوخة المبكرة ولتفادى الأوضاع التى تسىء إلى عضلات عنقك وتدفعها إلى الترهل وهناك أيضاً التدليك اليومى الذى يجب اعتماده لأنه يعتبر أهم ما يفيد العنق والتدليك لن يكلفك شيئاً اللهم سوى بضع دقائق تقضيها فى ممارسته كل يوم وهو يتم على الشكل الآتى.

- قفى أمام المرآة وتناولى بأصابعك قليلاً من الكريم المغذى أو الكريم العادى ثم قوى بتدليك العنق برفق من أسفل الوجه إلى أعلى الصدر ويجب أن يتم ذلك مساء بعد إزالة المكياج اليومى وقبل أن تأوى إلى الفراش وبهذا تضمنين تقوية عضلات عنقك وشد الأنسجة والحيلولة دون تجعد جلد العنق وبذلك تنشطين دورتك الدموية.

جمالك يبدأ من يديك

ما أجمل أن نرى سيدةً يداها تبرقان بماء الشباب وأظافرها تعتريها الحيوية والشباب - وإذا سألت النساء.. ما هو السبيل لكى أحصل على يدين ناعمتين وما تكاد تسأل الأطباء والمختصين حتى يأتها الجواب بأن الصحة هى أهم عناصر الجمال فالصحة تضفى على المرأة جمالاً دائماً غير ممنوع يشيع فى جسمها نشاطاً ويبدو على وجهها نضارة وينعكس على فهمها ابتسامة تخلب اللب وتشرح القلب. ومن أجل ذلك ينصح الأطباء كل سيدة بأن تكون شديدة الحرص على مراعاة القواعد الصحية فى كل شئونها وبخاصة ما يتصل منها بالمآكل والمشرب والملبس دون أن يحولوا بينها وبين الانتفاع بكل ما انتجته الحضارة الانسانية من وسائل الزينة والتجميل فى غير إسراف وفى حدود ما يبيحه العرف ويقضى به الذوق العام.

الماء والصابون

ولعل أول ما نود توجيه أنظار السيدات إليه فى هذا الصدد هو ضرورة الحرص على عدم تعرض أيديهن للماء والصابون ساعات طويلة وغالبا ما يحدث ذلك عند غسل الملابس وتنظيف أدوات المطبخ مما يهيىء الجو الملائم لإصابة الأظافر بالفطريات وهو أمر يؤدى إلى تغيير فى شكل الظفر المصاب وحدوث تشققات طولية وعرضية فيه وإلى تجمع مواد مختلفة اللون تحته أما إذا اشتدت الاصابة فقد يفقد الظفر قدرته على الثبات فى مكانه وقد ينتهى الأمر به إلى السقوط.

وفضلا عن ذلك لقد تمتد الإصابة إلى جلد الأصابع حول الظفر نفسه فيبدو الجلد فى حالة احمرار شديد وإذا تعبت هذه المنطقة للضغط عليها أحست المريضة بألم وربما ظهرت فى الحالات الشديدة - نقطة أو أكثر من الصديد فيما بين الجلد والظفر ومن يدرى فقد تمتد الاصابة من أصبع لأخرى حتى تشمل أصابع اليدين جميعا ولعلها تمتد بعد ذلك إلى ما بين الأصابع على ظهر اليد وبخاصة ما بين الأصبعين الثالث والرابع.

ومن الممكن علاج هذه الاصابات الفطرية باستعمال الكاستلانى أحمر وبغيره من العقاقير بشرط الإقلال من تعريض اليدين للماء إلى أقصى حد مستطاع والأقل مفعول والدواء وتعلو الشفاء.

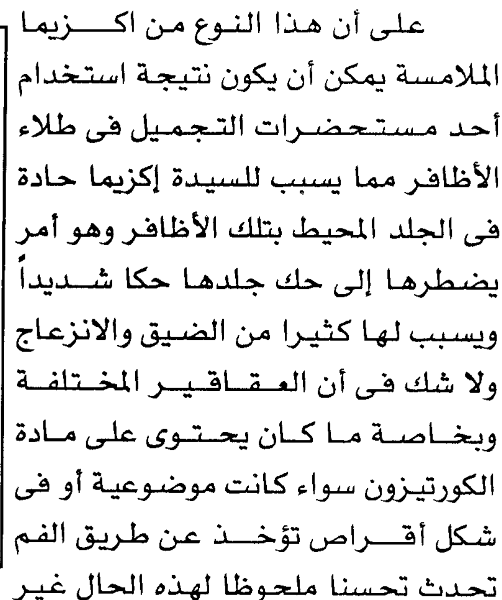
البرد والحساسية

وإذا كان تعريض السيدة يديها للماء فترات طويلة ينتهى بها إلى أن تصاب بالفطريات فإن تعرضها للبرد الشديد قد يسبب لها كذلك فى يديها كثيرا من المتاعب ففى فصل الشتاء تشكو بعض السيدات حين يشتد البرد من تورم أطراف الأصابع ومما تحدثه من ألم عند الضغط عليها وفضلا عن ذلك فإن الجلد يتغير لونه فيصبح شديد الأحمرار أو مائلا للزرقة وقد تظهر عليه بعض التقرحات وتحته بقع دموية فى أطراف الأصابع وعلاج هذا كله ميسور عن طريق تناول الأدوية الموسعة للشرايين بشرط أن ترتدى السيدة الملابس الثقيلة والقفازات الصوفية مع تجنب البرد بكل ما لديها من وسائل التدفئة.

ويجب على المرأة حرصاً على يديها ألا تعرضها للماء فترات طويلة متكررة ومن تعريض نفسها للبرد الشديد فلا يفوتنا توجيه نظرها كذلك إلى ما قد تتعرض له يداها من أخطار سبب ما قد يكون لديها من مناسبة فكل امرأة بحكم موقعها فى منزلها كأم وزوجة لا يمكن أن تستغنى عن أن تتناول بيديها الكثير من مواد الطعام ومختلف أنواع الصابون وما إلى ذلك من اللوازم المنزلية فإذا كانت السيدة حساسة لإحدى هذه المواد التى تلمسها فجلد يديها يصبح معرضاً للإصابة بمرض اكزيما الملامسة وهو مرض شائع الانتشار يظهر على شكل حويصلات مائية قد يتحول إلى صديد وكذلك على شكل حبيبات صلبة تضطر السيدة إلى حكها بشدة مما يسبب لها مضايقة شديدة وهذا النوع من الإكزيما يدعى إكزيما ربة المنزل وعلاجها يتطلب من السيدة المصابة بها إلى إمعان النظر فى كافة المواد التى تعرض لها يداها طوال اليوم لمعرفة المادة التى تثير حساسيتها حتى تكف ملامسها.

الليمون والكولونيا





على أن هذا النوع من اكزيما الملامسة يمكن أن يكون نتيجة استخدام أحد مستحضرات التجميل فى طلاء الأظافر مما يسبب للسيدة إكزيما حادة فى الجلد المحيط بتلك الأظافر وهو أمر يضطرها إلى حك جلدها حكا شديداً ويسبب لها كثيرا من الضيق والانزعاج ولا شك فى أن العقاقير المختلفة وبخاصة ما كان يحتوى على مادة الكورتيزون سواء كانت موضوعية أو فى شكل أقراص تؤخذ عن طريق الفم تحدث تحسنا ملحوظا لهذه الحال غير أن السيدة لا يمكن أن تحصل على الشفاء إلا إذا استبدلتا بالطلاء الذى تستعمله

نوعاً آخر لا يثير عندها مرض الحساسية.

وأخيراً عزيزتى حواء..

يجب ألا تعرض يديك لضوء الشمس عند دعكمهما بالليمون كما جرت عادة بعض النساء أو بماء الكولونيا والبارفان لأن ذلك يؤدى إلى تغيير لون الجلد تغييرا لا ترتاح إليه السيدة وبخاصة إذا كانت بشرتها بيضاء.

معلومات تهمك

متى يفقد الجلد مياهه؟

هى مشكلة أساسية من مشاكل الجلد فالمعروف أن الجلد يحتوى على احتياطى طبيعى من المياه اللازمة لتسهيل وظائفه المتعددة ولظروف معينة تقل نسبة المياه فى الجلد الأمر الذى يستلزم معه الاسراع باستعمال المستحضرات الطبية المرطبة للجلد.

العوامل ذات التأثير السوء على الجلد:

- الهواء المكيف شديد الجفاف.
- الهواء الطلق دون حماية للجلد.
- الكحول حيث تتغير درجة الحرارة بعد الوجبة مما يؤثر على الجلد.
- تعاقب الفصول وتغيرها خاصة بعد حدوث تفاوت كبير فى الطقس كأن ينتقل الفرد مثلا من صقيع أوروبا إلى حرارة افريقيا التى تشوى الجلد.
- عدم الاهتمام بنظافة الجلد وننبه إلى أهمية الاستخدام مرة فى اليوم على الأقل ويفضل استعمال الصابون الدهنى والكريمات الملطفة.

أسئلة تهم جمالى

ما الأفضل غسل الشعر بالماء الساخن أو بالماء البارد بعد الشامبو وما الذى يساعد على رونقه ولمعانه؟

الماء الساخن يزيد من نظافته أكثر من الماء البارد بالفعل شطفه بالماء البارد بعد الشامبو يظهره وقتيا لامعاً أملس كالحرير لأنه يفرد أطرافه فيعكس الاشراق ومتى جففت شعرك بالمجففة الهوائية.. فتفقدى مفعول الشطف وإن كنت تستعملين استشوار شغليه بأدنى درجة من السخونة تجنبا لأضرار الحرارة وإبقاء لمعة الشعر.

- كثيراً ما أستعمل الأظافر الصناعية لأن أظافرى تتقصف بسهولة مؤخراً لاحظت أن البشرة المحيطة بالأظافر اكتست باللون الأحمر فأوجست خيفة من حدوث إلتهاب ما هى النصيحة لاستعادة صحتها؟

- الرطوبة والبكتيريا تتحصر أحياناً تحت الأظافر الصناعية وتسبب نشوء الناميات الفطرية وهذا يهيج الأظافر ويعيد الأحمرار للبشرة المحيطة ويلهبها لهذا استعملى مزيل الفطر وهو فرشاة مصنوعة خصيصا لهذه الغاية وتمنع نماء الفطر تحت الأظافر الصناعية حاولى دهنها بالفرشاة من أطرافها وحول البشرة مرة واحدة فى اليوم لتجنب الالتهابات.

- يقال أن الكولاجين يساعد على تحسين مظهر الجلد لأنه يبقى الماء والماء كلما احتواه الجلد بكثرة احتفظ بروائه ونعومة ملمسة ولكن رغم أن مرطب الكولاجين يمنع نضوب الماء ويديم المنظر الجميل للجلد.

تحذير: الشعر الغزير ينمو بسبب فقد الشهية العصبي للطعام:

إن المرض عادة يصيب سيدات صغيرات السن والذين يحدون من الغذاء فجأة وخاصة الكربوهيدرات وهنا يحدث لهم نقص شديد فى وزنهم ويظهر فى بعضهم حوالى ٢٠٪ منهم غزارة فى الشعر وخاصة على الجسم والذراعين وبعض الحالات التى تستمر فترة طويلة يظهر شعر خشن على الساقين مع إنقطاع الطمث.

سوء التغذية:

إن أمراض سوء التغذية يصحبها غزارة عامة فى الشعر وخاصة فى الأطفال.

أطفال الأمهات المدمنات: إن ٤٠٪ من أطفال الأمهات مدمنات الخمر يولدون صغار الحجم والرأس مع تأخر فى القوى العقلية والجسمية ونقص خلقى فى القلب والمفاصل وبعض التشوهات كضيق العين وبروز الأنف وضمور عظمة الفك العلوى وهؤلاء الأطفال يكونون غزيرى الشعر وبشدة على كل أجسامهم.

أسباب طبية:

هناك بعض الأدوية التى تعطى للمرضى وتسبب نمو الشعر وبغزارة على مساحات كبيرة فى الجسم والأطراف وأحيانا الوجه وقد يصل طول الشعر فى هذه الحالات إلى ٣سم ولكن هذا الشعر الغزير يعود إلى طبيعته الأولى حسب السن وجنس المريض بعد إيقاف الدواء من ستة شهور إلى سنة والأدوية التى تسبب زيادة:

هناك بعض الأدوية التى تعطى للمرضى وتسبب نمو الشعر بغزارة على مساحات كبيرة فى الجسم الأطراف وأحيانا الوجه وقد يصل طول الشعر فى هذه الحالات إلى ٣سم ولكن هذا الشعر الغزير يعود إلى طبيعته الأولى حسب السن وجنس المريض بعد إيقاف الدواد من ستة شهور إلى سنة والأدوية التى تسبب زيادة الشعر فى المناطق التى ينمو فيها الشعر كصفة الرجولة الثانوية (الشارب والذقن) فإن إيقاف هذه الأدوية لا ينتج عند رجوع الحالة إلى أصلها.

دى فينيل هيدارنترين: وهو دواء يستخدم فى علاج الصرع وغزارة الشعر فى الأطفال بعد بداية العلاج بشهرين أو ثلاثة وأكثر ما يحدث فى البنات عنها فى الأولاد وتبدأ الغزارة فى الشعر على الأطراف ثم الجسم ثم الوجه مثلها مثل اصابات الرأس.

دياوزكسيد : وهو دواء يستخدم لتقيص السكر فى الدم ويحدث فيه غزارة فى الشعر فى ٥٠٪ من مستخدميه وخاصة فى الأطفال.

الستربتوميسين: إن غزارة الشعر قد وصفت فى الأطفال الذين يتاولون حقن الاستربتوميسين لعلاج السل السحائى.

الكورتزون: إن استخدام دواء الكرتزون ولفترة طويلة ينتج عنه غزارة فى الشعر على الجبهة وجانبى الوجه والظهر والأطراف. إن إيقاف الدواد ينتج عودة الشعر إلى طبيعته بعد عدة أشهر.

- أقراص الميلادنين: التى تستخدم فى علاج البهاق ينتج عنها غزارة مؤقتة فى الشعر فى مناطق الجلد المعرضة للضوء.

- المينوكسوديل: وهو دواء يستخدم فى علاج الضغط بسبب غزارة شديدة فى الشعر يظهر حتى فى صلعة الرأس وقد استخدم كمحاولة لعلاج سقوط الشعر فى الرأس.

عصائر مهمة جداً.. لجمالك

عصير الكرنب



ننصح بهذا العصير للمرضى الذين يعانون من جرح بالمعدة (القرحة) بمكنه أن يشربه يوميا ممزوجا مع عصير الجزر أو الطماطم.

عصير الإسفاناخ (السبانخ)

عصير السبانخ غنى بالكلور ونيل والبروفيتامين أو فيتامين E و B

والبوتاسيوم واليود وهو منشط فعال ولكن طعمه حاض لذلك يجب أن يستعمل بقلة وممزوجا إلى عصر آخر، ذى نكهة ألذا (كرفس أو جزر أو طماطم).

عصير البقدونس:

يحضر من أوراق البقدونس وأغصانه وهو غنى بالفيتامين A يحتوى على القليل من فيتامين B وعلى الكثير من فيتامين C ومعادن مهمة خصوصاً الحديد.

عصير السبانخ يجب أن يستعمل ممزوجا مع عصير آخر (جزر، كرفس، تفاح).

عصير الطماطم:

لذيذ قليل من عصير الليمون أو عصير الكرفس ويفتح الشهية.

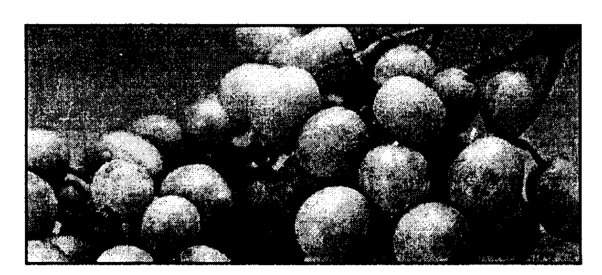
عصير الأناناس:



يحتوى على خمائر (إنزيمات) مهضمة والفيتامينات A، (B) واليود وعدة وعدة معادن يؤخذ قبل الوجبات وبعدها، صافيا أو ممزوجا مع عصير الجزر.

عصير العنب:

يحتوى على عنصر مثالى لازالة السمنة ولطرح الفضلات.. اشرب ثلاثة أكواب كبيرة



الفهرس